21.09.2023

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#56

GIOVEDÌ

ANNO 6 - N. 8

WIF 2023

IL FORUM DELLE DONNE DEL CIBO, DEL VINO E DELL'OSPITALITÀ

HÜLYA ÖZDEMIR

*per il **Corriere della Sera***

Artista turca autodidatta classe 1972. È conosciuta per i suoi coloratissimi acquerelli. I soggetti sono quasi sempre donne che rivendicano la propria identità

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

EDITORIALE

UNA STANZA TUTTA PER NOI

di **Angela Frenda**

Non facciamo altro, tutta la vita, che porci una domanda: quale è il nostro posto nel mondo? Da quando siamo bambine. Da quando varchiamo la soglia di scuola. E cresciamo chiedendoci: saremo in grado di trovarlo, questo posto? Virginia Woolf scrisse un libro che ha un titolo bellissimo: *A room of one's own*, una stanza tutta per sé. Dove l'autrice di *Orlando* e *Gita al faro*, invitata a tenere una serie di conferenze sul tema del rapporto tra donne e romanzo, riflette sul perché vi sia scarsezza di opere femminili in ambito letterario. Si interroga a lungo sui motivi di questa mancanza, giungendo a una conclusione significativa: «Se vuole scrivere romanzi una donna deve avere del denaro e una stanza tutta per sé. E non parliamo di una stanza silenziosa o a prova di rumore, cosa impensabile a meno che i genitori della donna non siano eccezionalmente ricchi o molto nobili». Così Woolf ci consegna un'analisi attenta, nonché estremamente attuale nonostante sia trascorso del tempo, in merito alla costante esclusione operata dalla cultura patriarcale che ha da sempre relegato le donne ai margini del sapere. Questa cultura è la stessa che ha stabilito il dominio maschile in molti aspetti della vita quotidiana, non consentendo, in ugual misura, alle donne di emergere per i propri talenti. E questa discriminazione è passata attraverso la riduzione degli spazi a cui le donne potevano avere libero accesso.

All'interno di *Una stanza tutta per sé*, infatti, Woolf denuncia l'esistenza di un sapere ancora appannaggio di un gruppo ristretto di persone, costituito principalmente da uomini. Soldi e spazio, dunque. Le donne sono storicamente più povere degli uomini e godono anche di minore autonomia: questo si riflette anche sulla loro minore presenza in contesti intellettuali.

Le considerazioni di Woolf sono particolarmente preziose in quanto mostrano come le disuguaglianze tra uomo e donna non siano dovute a differenze costitutive bensì a ragioni di natura materiale. Avere una stanza tutta per sé significa, infatti, godere di una dimensione di calma, dove la mente possa trovare il suo agio e dare sfogo al proprio genio affinché si possano comporre opere, scrivere romanzi e poesie o elaborare nuove forme di sapere. Per questo motivo, al termine del suo saggio, Woolf conclude: «La libertà intellettuale dipende da cose materiali».

Questa stanza per molte donne è stata la cucina. Sì, proprio quella cucina da cui in *The Feminine Mystique* Betty Friedan ci aveva invitato a scappare dicendo che

CONTINUA A PAGINA 4

IL SOMMARIO

LO SPECIALE/LE OSPITI

Antonia Klugmann, chef «L'Argine a Vencò» (Dolegna del Collio, Gorizia)

Chiara Francini, attrice e scrittrice

Ebru Baybara Demir, chef, vincitrice del Basque Culinary World Prize 2023

Saghar Setareh, food writer, fotografa e autrice del blog Labnoon

Orietta Berti, cantante, attrice, personaggio tv

Simonetta Agnello Hornby, avvocata e scrittrice

UNA STANZA TUTTA PER NOI

SEGUE DALL'EDITORIALE A PAGINA 3

«una patata al forno non rappresenta tutto il mondo». Un modo di sottolineare che tenere le donne in cucina rimpiccioliva i loro orizzonti. Eppure molte pioniere hanno cambiato il mondo...dalle loro cucine. Da quella stanza un tempo (ma per fortuna sempre meno) simbolo di segregazione. In *A Woman's Place* l'autrice Deepi Ahluwalia mette le cose in chiaro, condividendo storie di oltre 80 figure nascoste del cibo che hanno lasciato un segno indelebile nella storia. In un'epoca in cui alle donne veniva detto di restare a casa e lasciare la gloria agli uomini, molte ribelli usarono il potere di trasformazione del cibo per rompere le barriere e lottare per un mondo migliore. Donne come Georgia Gilmore, che ha alimentato il boicottaggio degli autobus di Montgomery con panini al pollo e fette di torta. Hattie Burr, che finanziò la lotta per il suffragio femminile pubblicando libri di cucina. Kamaladevi Chattopadhyay, che con qualche granello di sale ispirò una marcia per l'indipendenza dell'India.

Nei prossimi giorni approda in tv la serie tratta da *Lezioni di chimica*, il bestseller mondiale di Bonnie Garmus. Ambientato negli anni '50, segue Elizabeth Zott (interpretata da Brie Larson), una scienziata che si ritrova, per regole patriarcali, licenziata dal suo laboratorio. Scopre per caso di saper cucinare e così accetta di fare la conduttrice di un programma tv per insegnare a una nazione di casalinghe trascurate e spesso senza istruzione molto più che ricette. Le farà sentire capaci di ogni cosa proprio in quella stanza tutta per loro. E chiuderà ogni puntata con una frase : «Ora apparecchia, perché tua madre ha bisogno di un momento per sé».

È in programma il 10 e 11 ottobre prossimi a Urbino «Women in Food», terza edizione dell'evento di *Cook* e del *Corriere della Sera* che celebra il talento femminile e promuove il networking e la formazione. Oltre 50 le relatrici da tutto il mondo

WIF 2023

IL FORUM DELLE DONNE DEL CIBO, DEL VINO E DELL'OSPITALITÀ

Monica Larner, giornalista e wine critic (*The Wine Advocate*)

Ippolita Baldini, comica e attrice

Silvia Redigolo, fundraising manager Fondazione Pangea

Grace Young, storica della gastronomia e food writer (*foto Ruvan Wijesooriya*)

Rebecca May Johnson, scrittrice

Roberta Corradin, giornalista e scrittrice

Maria Pasquale, food&travel writer

Antonella Lattanzi, sceneggiatrice e scrittrice (*foto Cristiano Gerbino*)

Marilisa Allegrini, co-proprietaria della cantina Allegrini (Fumane, Verona)

Cristina Tomasi, specialista in Terapia alimentare e Medicina interna

Manuela Ulivi, avvocata civilista e presidente Cadmi

Viviana Varese, chef «Viva Viviana Varese» (Milano)

Claudia Potenza, attrice

Azzurra Rinaldi, economista, dirige la School of Gender Economics (Roma)

Sofia Fabiani, creatrice del profilo Instagram @cucinarestanca

Clara Diez, co-fondatrice della Bottega Formaje (Madrid)

di **Alessandra Dal Monte**

Che cos'è Women in Food? Ce lo chiediamo ogni anno, e la risposta è: materia viva. Qualcosa che cambia ed evolve in continuazione. L'evento di *Cook* e del *Corriere della Sera* che celebra il talento delle donne del cibo, del vino e dell'ospitalità anche nel 2023 prenderà una direzione nuova. Per la terza edizione — in programma il 10 e l'11 ottobre prossimi a Urbino — abbiamo scelto di eliminare alcuni paletti tematici che ci eravamo dati in precedenza e di potenziare una riflessione a tutto tondo su che cosa significhi essere una donna in questo momento storico. Dalla maternità al denaro, dalla creatività alla carriera, ogni ospite contribuirà al grande dibattito generale con un pezzetto di sé. Un racconto corale che servirà a porre punti fermi e domande, idee e nuove sfide attorno all'obiettivo di fondo di questa manifestazione: raccontare la potenza del «femminile». Partendo da quel ribaltamento di significato della parola «cucina», che da stanza sinonimo di segregazione di genere è diventata uno spazio di opportunità e libertà d'espressione, di crescita personale e professionale. E, perché no, di potere. Il nostro scopo è scovare le protagoniste più rappresentative del settore — cibo, vino e ospitalità — e metterle insieme per due giorni, in una sorta di *think tank* ad alto potenziale creativo. Il tutto scandito da precise liturgie: alle sessioni di lavoro si alterneranno momenti di networking, con l'obiettivo dichiarato di generare connessioni tra le partecipanti. Si comincia, dunque, mercoledì 10 ottobre alla Tenuta Santi Giacomo e Filippo di Urbino con una delle novità di quest'anno, il format «La stanza»: uno spazio «tutto per sé» in cui le ospiti affronteranno gli argomenti più attuali sotto forma di brevi speech. Si avvicenderanno al microfono la scrittrice Roberta Corradin, la produttrice vinicola Marilisa Allegrini, la *wine critic* Monica Larner, la fondatrice di Italian Wine Podcast e managing director di Vinitaly International Stevie Kim, l'hotelier Valentina De Santis, l'autrice del profilo @cucinarestanca Sofia Fabiani, la blogger Irene Berni, la food writer Anissa Helou, la chef stellata Antonia Klugmann, la scrittrice Rebecca May Johnson, la storica della gastronomia Grace Young, la cuoca tv Luisanna Messeri, la voce di Radio Deejay Marisa Passera e l'autrice tv e radio Gigi Passera, le food writer Maria Teresa Di Marco, Skye McAlpine e Saghar Setareh, il medico specialista in terapia alimentare Cristina Tomasi. A seguire, il format «L'ora delle amiche», che punta su intrattenimento e condivisione: mercoledì 10 tocca all'aperitivo «Joy&Bubbles», una lezione di autoconsapevolezza a cura della regista e scrittrice americana Liz Goldwyn abbinata allo Champagne Taittinger. A seguire, la cena campestre firmata dallo chef Davide Di Fabio del ristorante «Dalla Gioconda» di Gabicce Monte, una stella Michelin. E l'after dinner con i drink di House of Suntory. L'11 ottobre torna «L'ora delle amiche» con l'attività fisica a cura di Elisa Baldo (Animal Flow) e Paola Ginevra Buonomo (yoga) e la degustazione di bollicine guidata da Vitalie Taittinger. A seguire la «WiF Big Night», la cerimonia dedicata alle 20 donne dell'anno che conoscerete nelle prossime pagine, trasmessa in diretta streaming sul sito e sui social di *Corriere.it* e di *Cook* dal Palazzo Ducale di Urbino. Aprirà la premiazione l'attrice Chiara Francini. Tra le ospiti, la cantante Orietta Berti, la chef indiana Asma Khan, la chef turca vincitrice del Basque Culinary Award 2023 Ebru Baybara Demir, la scrittrice Antonella Lattanzi e l'economista Azzurra Rinaldi, l'attivista Clara Diez, le attrici Claudia Potenza e Ippolita Baldini. Le 20 protagoniste del 2023 saliranno sul palco per presentarsi mentre il Comitato scientifico di WiF, composto dalla direttrice artistica dell'evento Angela Frenda, dalla chef Viviana Varese, dalla scrittrice Simonetta Agnello Hornby e dalle sponsor storiche Chiara Coricelli, Marella Levoni e Carolina Vergnano, racconterà le storie di rinascita che sono state possibili grazie alle borse di studio destinate a donne in difficoltà supportate dalle aziende e svolte ad Alma, la scuola di cucina di Colorno (Parma). Sul palco anche le associazioni che hanno selezionato le destinatarie delle borse: Manuela Ulivi di Cadmi e Silvia Redigolo di Pangea. Gran finale con la cena a cura degli chef stellati Viviana Varese ed Errico Recanati. Per chi ci segue sui social arriverà «ACapotavola», format innovativo sostenuto da Barilla.

Una due giorni di dibattiti, riflessioni e iniziative concrete per essere d'ispirazione

Sarà un racconto corale sul potere talvolta salvifico della cucina (e non solo)

Stevie Kim, managing director di Vinitaly International

Luisanna Messeri, scrittrice, cuoca e conduttrice tv

Skye McAlpine, food writer

Irene Berni, titolare del b&b «Valdirose» (Firenze) e blogger

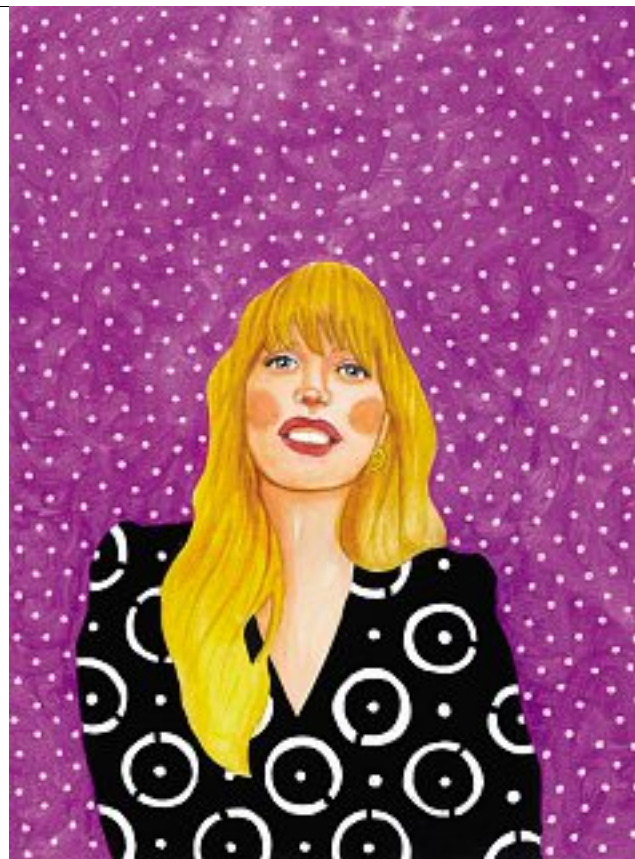
Asma Khan, chef di «Darjeeling Express» (Londra) e food writer

Anissa Helou, chef, food writer e vincitrice del Foodics Icon Award

Valentina De Santis, miglior hotelier del mondo 2022

Gigi e Marisa Passera, food writer, fondatrici del sito Sorelle Passera

Maria Teresa Di Marco, food blogger e scrittrice

LO SPECIALE/I RITRATTI

LE 20 DONNE DELL'ANNO

Chef, scienziate, imprenditrici, food writer, attiviste, esperte di vino e di accoglienza: sono i volti del 2023 scelti dalla redazione di *Cook* per la loro creatività e l'impegno nel costruire carriere di successo E per aver trovato un modo, spesso innovativo e mai scontato, di rompere il soffitto di cristallo

di
Chiara Amati

Hanno saputo trasformare l'universo del cibo, del vino e dell'ospitalità in un lavoro avvincente, contribuendo a creare modelli al femminile in cui parole come ambizione, estro, talento e abnegazione sono le chiavi del successo. Così, giorno dopo giorno, continuano a innovare con coraggio e senso della visione, diventando esempi di una imprenditoria inclusiva, capace di abbattere gli stereotipi e le paure che sovente ostacolano la nostra crescita personale e professionale. Sono questi i motivi per cui la redazione di *Cook* ha individuato le nuove 20 donne dell'anno: una forza gentile e solidale, accomunata dal desiderio di riscatto, dalla speranza, dal sogno e dalla passione. Venti protagoniste che, nel corso della WiF Big Night, si racconteranno una a una. Ci sarà, tra le altre, la chef di origini senegalesi Mareme Cisse, moglie e mamma di quattro figli, un passato con tanti lavori saltuari e un presente nelle cucine del ristorante «Ginger People&Food» di Agrigento, la sua rivincita anche alla luce del recente episodio di cronaca che l'ha vista vittima di razzismo. «Dovevo lavorare e avevo una sola arma: la cucina», ha spiegato. E proprio in cucina il suo genio si esprime al meglio. Professionista realizzata, Cisse non ha dimenticato la fatica del suo percorso: oggi tiene attività a tema per giovani rifugiati e donne in difficoltà. Con una laurea in Giurisprudenza e una esperienza da legale interno di una multinazionale, ave-

va la strada tracciata. Ma Cristina Mercuri decide di lasciare una occupazione ambita per abbracciare il suo primo amore, il vino, inventandosi da zero il lavoro di wine educator. Con tanto di accademia di formazione che sfrutta anche le potenzialità del digitale. Poi c'è Myriam Sabolla, professional organizer applicata alla cucina che, per mission, aiuta le persone a organizzare le giornate, trovando il tempo per cucinare meglio, dalla spesa al piatto finito. Ecco, sono solo alcune storie di donne che ce l'hanno fatta. Le altre le potete leggere nelle pagine che seguono. E apprezzarle una volta di più l'11 ottobre, alle 17.30, in diretta streaming da Palazzo Ducale di Urbino sul sito di *Corriere.it* e di *Cook*.

I ritratti delle venti donne di Women in Food 2023 sono stati realizzati da Hülya Özdemir, artista turca autodidatta classe 1972. È conosciuta per i suoi coloratissimi acquerelli. I soggetti sono quasi sempre donne che rivendicano la propria identità. Nella pagina a fianco, nelle illustrazioni, da in alto a sinistra: Cristina Mercuri, Cristina Ziliani, Myriam Sabolla, Fiorella Breglia, Martina Peluso, Giulia Paganelli. In questa pagina, sopra: Agata Felluga. A fianco, Luana Belmondo

L'ILLUSTRATRICE

I ritratti delle 20 donne WiF 2023 secondo *Cook* sono opere di Hülya Özdemir. Classe 1972, è un'illustratrice turca autodidatta specializzata in figure femminili ad acquerello, che rappresenta determinate e consapevoli. Collabora con riviste, case editrici e agenzie di stampa. Ha lavorato per diversi brand, tra cui H&M Home

L'EPICA INCOMPRESA DELLA CUCINA DOMESTICA

di **Rebecca May Johnson**

Quando si pensa a un'epopea, la mente corre a immagini di violenza su un campo di battaglia oppure a una burrasca in alto mare; o ancora, ricordiamo un lungo viaggio come l'Odissea, che si svolge nel corso di un decennio. L'epica narra la storia di un individuo che affronta una serie di sfide e di prove. Racconta la condizione umana: sogni, dolori e sopravvivenza. Segue passo passo l'epifania della conoscenza del mondo e di noi stessi. Quale soggetto è degno dell'epica? Ci hanno insegnato a pensare a orizzonti sconfinati di lande ignote quale suo scenario ideale, abitato tipicamente da un protagonista maschile. Io propongo la cucina come luogo in cui può dispiegarsi l'epica. Cosa accadrebbe in un decennio trascorso in cucina? Innanzitutto, c'è quello che impareremmo sugli ingredienti utilizzati nel preparare una singola ricetta. Approfondiremmo il modo in cui questi si combinano tra loro, come mutano consistenze e sapori. Ci sarebbero poi i commensali: seduti alla nostra tavola, contribuiscono a plasmare i piatti che vengono serviti. Impareremmo a leggere i loro appetiti, a interpretare gli stati d'animo, per poi tradurli in pietanze che fortificano, consolano o sorprendono. Le persone per cui cuciniamo ce lo insegnano: non tutti hanno un rapporto sereno con il cibo. Traumi personali, migrazioni, povertà e malattie influenzano il modo in cui mangiamo. La cucina è inoltre il luogo dove spesso si svolgono importanti drammi: momenti di intimità, desiderio, violenza, dolore, repressione, tradimento, menzogne e confessioni. Come scopre Ulisse, spesso basta l'incontro con qualcuno a farci intuire chi siamo. Le centinaia di persone per le quali ho cucinato hanno tutte arricchito la mia consapevolezza sul significato della vita.

Questi sono gli ingredienti che ci occorrono per imbastire un'epopea su vasta scala. Come si spiega, allora, che le «fatiche» di una cuoca di casa vengano così spesso sminuite? La teorica femminista Silvia Federici, nel suo *Wages against housework*, ci ricorda che il lavoro casalingo, come la preparazione dei pasti, diventa invisibile se interpretato come espressione tipicamente femminile di cura e amore, anziché come un vero lavoro. Nella società capitalistica, ciò è dovuto in parte alla svalutazione del lavoro svolto tra le mura domestiche, tra le occupazioni più sottopagate o non retribuite.

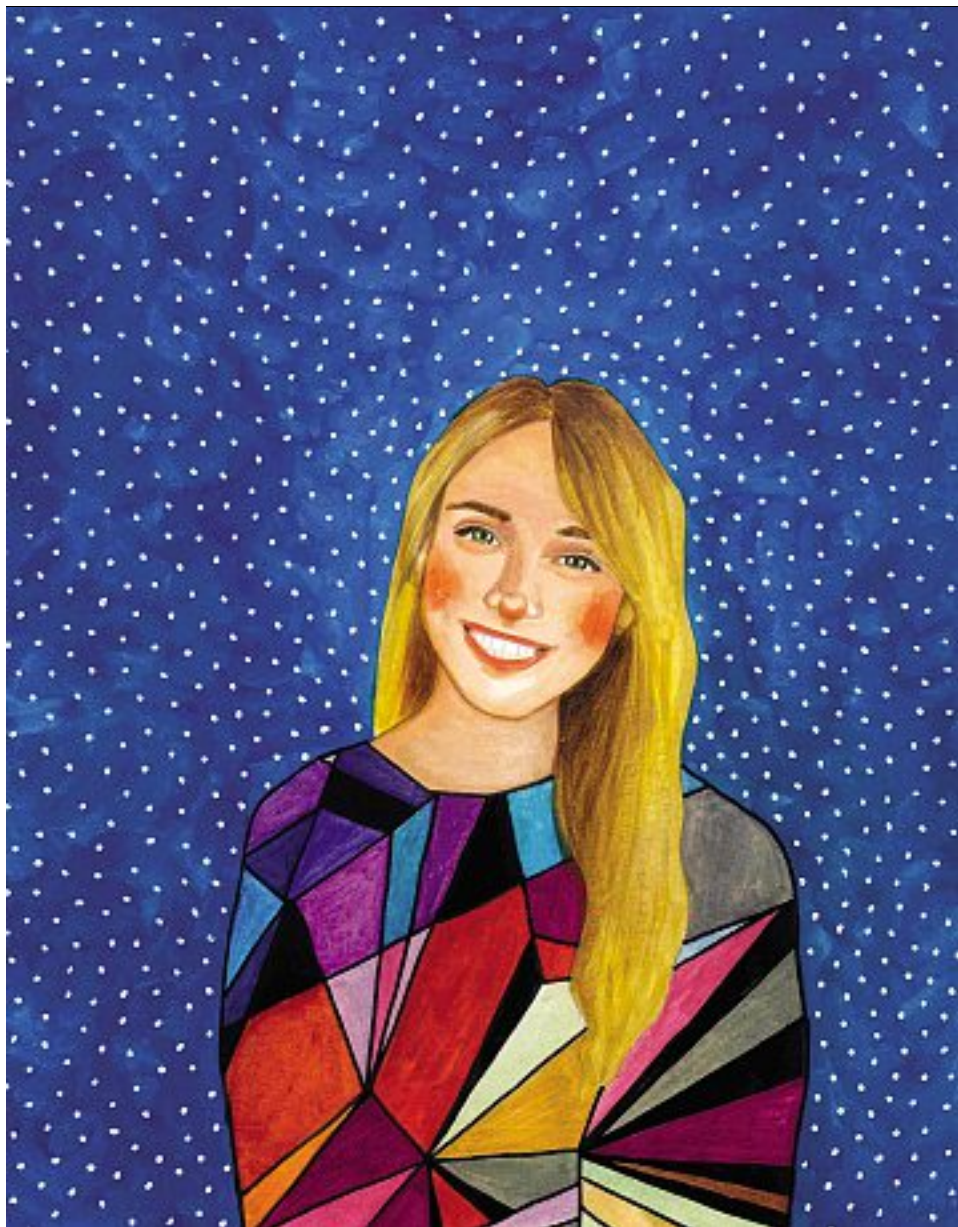
Per comprendere davvero la complessità del cucinare in ambito domestico — il genere di attività da tramandare in un poema epico — è importante staccarlo dalla sua componente emotiva. Cucinare può essere una forma di affetto, ma non solo. Per di più, si dice che «cucinare vuol dire amare». Cosa accade allora quando alcune persone (spesso donne) si rifiutano di farlo? È forse una sottrazione di amore? Questo è un pensiero manipolatorio. Se ammettiamo che cucinare in casa è un vero lavoro, impegnativo, faticoso e che richiede competenze oltre che una manifestazione emotiva, occorre prenderlo sul serio. Prestiamo attenzione a ciò che facciamo. Troppo spesso sento donne dire di un pasto da loro preparato «ho solo messo insieme un paio di cosette!», sminuendo un compito che richiede anni di esperienza, tempo e capacità. Mi affascina l'attenzione che la scrittrice Annie Ernaux, premio Nobel 2022, presta alle «insidie» da supermercato nel suo libro *Guarda le luci, amore mio*. Ripercorre tutti i passaggi di una spesa: i prezzi, gli sconti, i comportamenti dei clienti. Un'intera società sotto un unico tetto. Vorrei centinaia di epopee di cucina come quella di Annie Ernaux! Di descrizioni di vita quotidiana in cucina. Di quando la odiamo o proviamo sentimenti ambigui, di quando scopriamo la sua magia. O ancora di quando la riscopriamo per noi stesse e la viviamo con gioia o collettivamente. Nel momento in cui prestiamo attenzione all'atto di cucinare — osservando i modi in cui ci esprimiamo attraverso gli ingredienti, immaginando i desideri dei commensali, acquistando, pianificando e infine orchestrando la sinfonia dei gesti che concorrono a preparare un pasto — ecco che la cucina risplende.

Facciamo in modo che dunque si riappropri dei suoi spazi nella nostra mente, nella cultura e in politica. Rendiamo evidente la grande portata del compito di preparare un pasto. Dovremmo porre il cucinare al centro della vita pubblica. E lasciamo che le donne si rifiutino di cucinare, e lo facciano poi alle loro condizioni, come tutti.

Rebecca May Johnson, ospite a WiF, cui parteciperà come relatrice, è una scrittrice britannica e redattrice per il magazine di food *Vittles*. Il suo primo libro è *Small Fires* (2022), uscito anche in edizione pocket a settembre. Per il *Sunday Times* il testo è «un manifesto per rivendicare la cucina da un punto di vista intellettuale»

LO SPECIALE/I RITRATTI

di
Redazione Cook

Nei ritratti ad acquerello delle Women in Food del 2023, sopra: Stella Menna. Sotto, da sinistra: Vittoria Arimani e Vittoria Ferragamo

CRISTINA MERCURI

Wine educator

Avrebbe dovuto fare l'avvocato, Cristina Mercuri. Ma, dopo la laurea in Giurisprudenza e qualche mese di pratica in uno studio toscano, capisce che non è quella la sua strada. Anche l'esperienza come legale interno di una multinazionale a Milano le va stretta, e così nel 1998, a 26 anni, Mercuri decide di abbracciare la sua vera passione: il vino. Si diploma al WSet (Wine&Spirit Education Trust), istituto di formazione sul mondo enoico con sede a Londra, e si inventa da zero il lavoro di *wine educator*. Attraverso la sua piattaforma *Wine Club* forma a sua volta gli studenti WSet e fornisce consulenze alle aziende del settore sia per corsi di avvicinamento e aggiornamento dei dipendenti che per la comunicazione. Anche i privati possono acquistare i suoi corsi, in presenza e da remoto. Un'accademia innovativa, insomma, che sfrutta soprattutto le potenzialità del digitale. Da qualche anno Mercuri ha intrapreso il percorso di studi da Master of Wine, il massimo titolo a cui ambisce un esperto di vino: arrivata allo stage 3, ha già consegnato la sua ricerca individuale ed è in attesa del giudizio della commissione. Potrebbe essere la prima Master of Wine donna in Italia.

CRISTINA ZILIANI

Direttrice relazioni esterne di Guido Berlucchi&C

Primogenita di Franco Ziliani, papà della Franciacorta — fu lui a lanciare, nel 1961, le prime tremila bottiglie di spumante prodotto come in Champagne — Cristina Ziliani è entrata nell'azienda di famiglia, la Guido Berlucchi&C, nei primi anni Ottanta con ruoli amministrativi. Dopo dieci anni ha aperto il reparto Comunicazione e marketing, e oggi è la direttrice delle Relazioni esterne. Una vera e propria donna delle bollicine italiane, impegnata a comunicare il lavoro in cantina dei fratelli Arturo e Paolo e di tutto il gruppo di Borgonato (Brescia), oltre che a divulgare la storia del «distretto Franciacorta». Nel 2007 è stata insignita del titolo di Cavaliere della Repubblica e, nel 2015, in occasione di Expo, ha avuto la lungimiranza di aprire la sezione enoturistica della sua azienda, strutturando anche il reparto Hospitality. Nel 2019 ha fondato l'Accademia Berlucchi, *think tank* sui temi della sostenibilità. E, nel 2023, in occasione di Bergamo Brescia Capitale Italiana della Cultura 2023. ha ideato il progetto di arte partecipata «Vite Operose». A dimostrazione del fatto che non si può raccontare il vino se non si cercano nuove strade e nuovi linguaggi.

MYRIAM SABOLLA

Chef, food organizer e food writer

La sua missione è aiutare le persone a trovare il tempo per cucinare meglio e organizzarsi le giornate, dalla spesa al piatto in tavola. In una parola *food mentor*, cioè una *professional organizer* applicata alla cucina. Questi panni Myriam Sabolla, 40 anni, genovese, li indossa dal 2018 quando, divenuta madre, ha deciso di lasciare un lavoro nella comunicazione e strategie digitali. Con un diploma di cuoca alla Joia Academy, dal 2020 ha attirato 600 corsisti, *de visu* e online, non solo privati ma anche tante aziende. Tutto sotto il cappello della sua attività chiamata *The Food sister*, proprio per dare l'idea di avere di fronte qualcuno che arriva in soccorso. In questo caso in cucina, con ricette vegetali e soprattutto sostenibili (raccontate anche in *La cucina vegetale*, Cairo editore), grazie alla riduzione innanzitutto di alimenti di origine animale ed evitando gli sprechi a monte. Le regole sono semplici ma efficaci. Per dire, inutile spadellare tutta la domenica, per lei il segreto è cucinare singoli ingredienti da assemblare poi in diverse maniere durante la settimana.

AGATA FELLUGA

Chef «Trattoria Cacciaconti» (Rocchette di Fazio, Grosseto)

Cresciuta a Roma da genitori biologi e amanti della cucina francese e macrobiotica, dopo gli studi di arte e cinema, a 23 anni decide di lasciare la capitale italiana per quella d'Oltralpe. Chef autodidatta: il primo anno alla «Trattoria Bocconi» dove impara a tenere in mano il coltello e poi una carriera strepitosa nelle più importanti cucine, dall'«Astrance» di Parigi al «Jour de Fête» di Strasburgo, prima di tornare nel paese del nonno, a Rocchette di Fazio in Maremma, e aprire la «Trattoria Cacciaconti». La sua è una cucina fortemente ancorata alle tradizioni toscane di altri tempi. Ma sono l'influenza della natura, delle stagioni e dei suoi viaggi a diffondersi poi nella storia di ogni piatto. Il menu, elaborato ogni giorno con prodotti locali di stagione, coltivati e selvatici, offre sorprese quotidiane. E poi, alla Trattoria ogni sapore fa eco a un vino naturale. Ce n'è una vastissima selezione perché Agata prepara i piatti in base al vino e viceversa. Un modo appreso e costruito nelle cucine di Alain Senderens, famoso per il suo abbinamento bicchiere-piatto, ma anche da Alexandre Jean, l'allora sommelier dell'«Astrance» e soprattutto da Iñaki Aizpitarte e Sebastiane Chatillon a «Le Chateaubriand». Legame che vorrebbe sempre più consolidare.

FIORELLA BREGLIA

Food influencer

Cucinare è un gesto d'amore. E, in certi casi, può anche essere un modo per superare il dolore. Queste due realtà coesistono nell'idea di gastronomia di Fiorella Breglia. Napoletana, la sua avventura nel mondo del food inizia nel 2015, quando ha aperto il blog *Cucinoperamore*. Tutto era nato come un modo per elaborare la sofferenza per la morte della madre. Era stata proprio lei a trasmetterle l'amore per il cibo. Ora, la sua pagina Instagram conta più di 140mila follower. Dalla sua cucina affacciata sul Golfo di Napoli, Breglia propone delle ricette che affondano le radici nella tradizione. Pietanze semplici, ideali da replicare a casa, perché il suo mantra è proprio questo: la cucina deve essere accessibile a tutti. Grande attenzione è prestata anche alla valorizzazione delle materie prime, scelte anche queste solo tra gli ingredienti facilmente reperibili. Ogni piatto per lei deve essere sempre una coccola, un gesto d'affetto per il palato da regalare ai propri commensali. Ma anche un qualcosa che risollevi l'umore e accontenti l'anima. Completamente autodidatta e intenzionata fermamente a restare tale per non perdere la propria identità (che appare sempre molto spontanea e poco costruita), Breglia condivide la sua passione anche attraverso dei corsi di cucina che tiene con regolarità e ai quali si iscrivono sempre più persone desiderose di ritrovare il buonumore quando hanno a che fare con pentole e fornelli.

Nei ritratti ad acquerello delle Women in Food del 2023, sopra, da sinistra: Olivia Cavalli e Tamara Rigo. In basso: Vittoria Ramia

MARTINA PELUSO

Pastry chef JW Marriott Venice Resort & Spa

Una vita fatta di stelle, quella di Martina Peluso. Le due stelle Michelin del ristorante «Agli Amici» di Udine, dove viene assunta giovanissima, dopo appena due mesi e mezzo di stage. Le tre stelle Michelin del «Bistrot Alléno», dove lo chef Yannick Alléno le affida il ruolo di capo pasticcere quando ha appena 22 anni. Di nuovo, le tre stelle del ristorante «Le 1947 à Cheval Blanc», nel cui laboratorio arriva dopo essere stata capo pasticcere anche del «Christian Dior Couture» a Saint Tropez. E, infine, le tre stelle di quello che è stato per cinque volte il miglior ristorante del mondo: il «Noma» di Copenaghen. Qui, Peluso è capo partita e leader della pasticceria e, durante la pandemia, collabora con lo chef René Redzepi al lancio di «Popl», l'hamburgheria collegata al fine dining. Una carriera iniziata da molto lontano. Nata a Torino, dopo il liceo classico si iscrive all'Accademia di cucina e pasticceria Ifse di Piobesi Torinese, decisa a lavorare in laboratorio. Oggi, a 30 anni, Peluso è pastry chef del «Sagra Rooftop Restaurant and Bar», il ristorante dell'Hotel Marriott di Venezia, tra le strutture più lussuose della laguna.

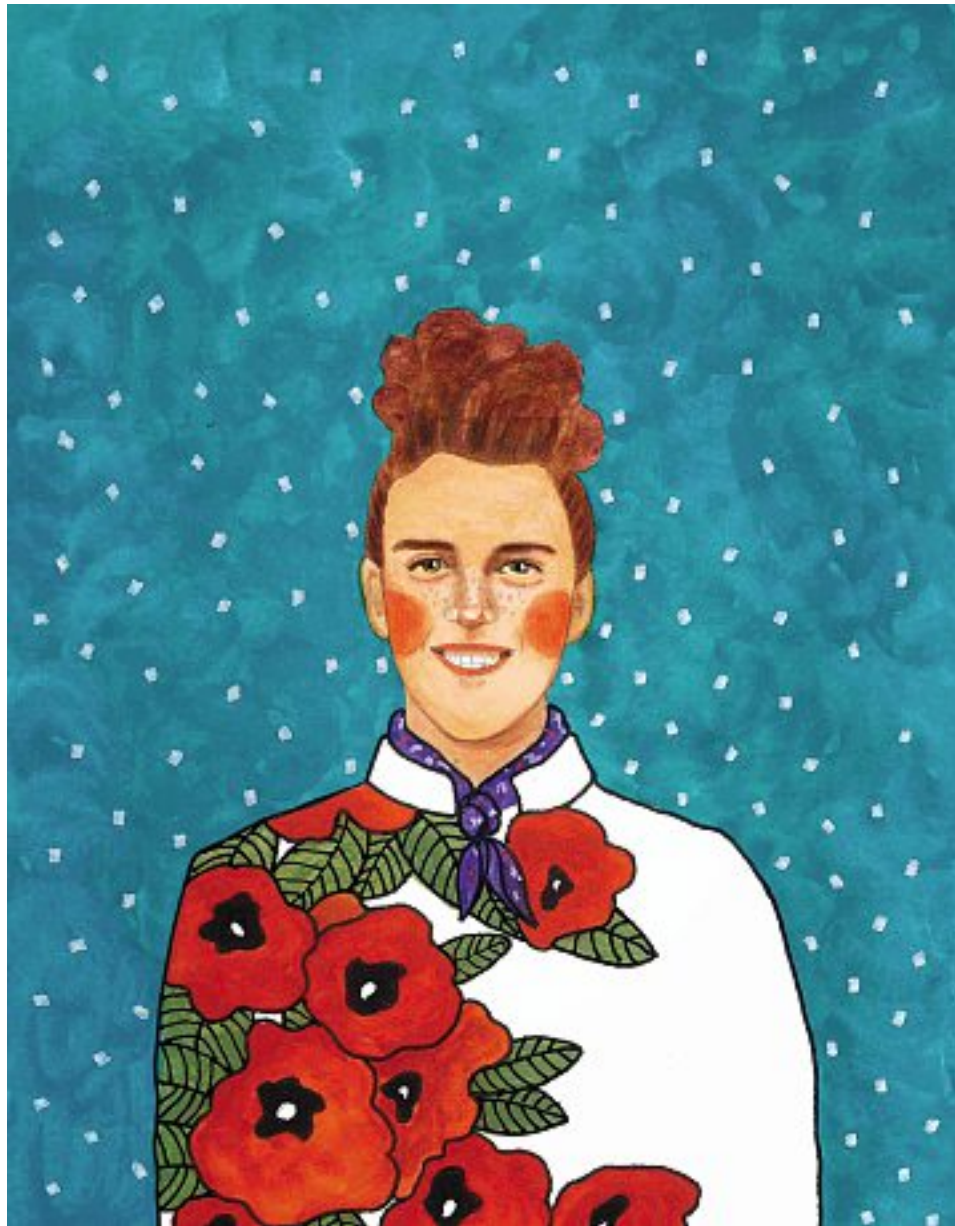
GIULIA PAGANELLI

Attivista, divulgatrice e scrittrice

Una delle sue tesi parla di streghe. Di quei secoli bui in cui un semplice neo, accompagnato da un carattere un po' esuberante, poteva fare la differenza tra la vita e la morte. «I tempi sono cambiati, ma un qualsiasi marchio sulla pelle ancora oggi da biologico passa a culturale», spiega Giulia Paganelli, 40 anni, modenese, brand manager in un gruppo bancario, attivista e divulgatrice nella vita privata. Su Instagram — conosciuta con la pagina @Evastaizitta, nata nel 2021 dopo la fine di una relazione tossica — ha trovato il suo canale per parlare di corpi. Quei corpi che lei definisce «mostruosi», ovvero «non conformi ai diktat della società, che nelle storie e narrazioni appartengono per lo più ai cattivi mentre quelli conformi sono di principesse ed eroine». Tre lauree (in Filosofia, Storia e Antropologia culturale), diverse conferenze tenute su questi temi, tra cui una ad Harvard, un'antologia in uscita per Sperling & Kupfer, la curatela e conduzione dell'audio book *Protagoniste*, la sua ambizione è comunicare con chiunque (ad esempio attraverso la sua guida smart per non cadere nella cultura della dieta, premiata dai Diversity Media Awards).

LUANA BELMONDO

Food writer, personaggio televisivo e fondatrice di Ciao Gusto

«Tutto è nato in età avanzata, dopo aver fatto la modella ed essermi sposata a 19 anni. Non avevo un curriculum particolare, ma mi piaceva molto cucinare grazie ai semplici insegnamenti di mia madre». Ovvero: la stagionalità e l'importanza per l'origine degli ingredienti. Così Luana Tenca, sposata Belmondo (Paul, ex pilota di Formula 1, figlio del celebre attore, conosciuto grazie a un'amica che si frequentava con Anthony Delon), è diventata un'ambasciatrice della cucina italiana in Francia, con tanto di riconoscimento del Ministero degli Esteri per il contributo dato nel Paese d'Oltralpe, dove si è trasferita lasciando Roma poco più che maggiorenne. Il primo programma tv arriva a 35 anni. «C à vous», un format innovativo che coniugava cucina e spettacolo, seguito da «Benvenuti da Luana». «Strada facendo, ho scoperto che stare ai fornelli per me non era solo una passione, ma qualcosa di più — spiega oggi la conduttrice 52enne —, fino a concepire una mia linea di prodotti, dalle salse al riso». Dopo la tv — anche ora, con un nuovo programma in onda da gennaio — e la radio, c'è spazio pure per la scrittura: in Francia esce il 12 ottobre *Ma cuisine simple et bon marché* (Cherche Midi), il quinto libro di ricette (tricolori, *ça va sans dire*).

STELLA MENNA

Food blogger

La racchetta da tennis, bianca a strisce verdi, è ancora in soffitta. Fa parte del passato di Stella Menna, oggi commercialista e food blogger da oltre 500mila follower su Instagram, un tempo giocatrice professionista. Ad alto livello: a 18 anni il suo nome si collocava al 336esimo posto del ranking mondiale. «A un certo punto mi sono dovuta fermare a causa di un infortunio al ginocchio». Durante la convalescenza studia Economia (cui seguiranno master e dottorato). Per rilassarsi, cucina. La pagina Instagram, @Unastellaincucina, arriverà molto dopo. Sarà l'antidoto per distrarsi dal pensiero del padre ricoverato in ospedale per un infarto. Il suggerimento di aprirla — e anche questo è raccontato in *La stella in cucina sei tu*, il suo primo libro appena uscito per Mondadori, al cui interno si trovano anche ricette e consigli su dove mangiare a Roma — è del marito di Stella, Federico, che per il suo progetto culinario si occupa di tutto: dai reel alla comunicazione. Le ricette però le sceglie lei. Come? «La ricerca è costante. Di sicuro è la fame che mi guida. L'importante è che siano colorate ma soprattutto replicabili per persone che, come me, lavorano tutto il giorno». Ma solo salate. Vedi gli gnocchi di spinaci senza patate o il burger di melanzane e tonno. E i dolci? «Meglio di no: l'ultima volta ho fatto esplodere una torta di cioccolato in forno!».

VITTORIA ARIMANI

Food blogger

Simonetta Bazzu è Vittoria Arimani per il web, originaria di Olbia. Laureata in Giurisprudenza, ha abbandonato il percorso intrapreso dopo gli studi per vedere cosa c'è oltre l'isola. Per viaggiare, anche indietro nel tempo. Da qui è nata l'azienda Arimani, che in gallurese significa «ieri», attraverso cui Vittoria svela i segreti della longevità dei sardi. Come? Con quella che lei chiama «terapia della pasta», un corso di quattro ore che tiene a Battista, piccola frazione della valle di Olevà in mezzo al nulla. Battista è tutto per Vittoria: i ricordi di lei bambina, della nonna che impasta e di tutti gli zii riuniti. Ed è proprio lì che lei insegna a preparare il «cibo dei centenari» e tramanda così il profondo legame con la sua terra ad allievi provenienti da tutto il mondo. La sua è una pasta class così speciale da essere stata documentata dal celebre attore italoamericano Stanley Tucci per il programma della Cnn «Baker Uncovers 1300 Ancient Breads». D'inverno, poi, mette a disposizione la propria casa a tutti i ragazzi tra i 18 e i 45 anni che vogliono imparare l'arte della lavorazione della pasta: è il progetto «Vittoria Arimani» nato con lo scopo di mettere fine alla fuga delle nuove generazioni dall'isola. Perché Vittoria crede che un piatto di pasta possa contribuire al benessere non solo fisico, ma anche mentale.

LO SPECIALE/I RITRATTI

VITTORIA FERRAGAMO

Responsabile della sostenibilità de Il Borro (Arezzo)

Vittoria Ferragamo non ha mai avuto dubbi: laureata in Comunicazione internazionale, dal 2013 ha fatto la sua scelta: occuparsi a tempo pieno dell'orto biologico de Il Borro, la tenuta acquistata trent'anni fa da suo padre Ferruccio in Valdarno, vicino ad Arezzo. La moda, business principale della famiglia, per lei ha sempre avuto meno appeal dei cavalli, sua grande passione, e della natura con i suoi cicli e i suoi misteri. Oggi, a 38 anni, Vittoria Ferragamo è responsabile della sostenibilità di tutta la tenuta, già convertita al biologico con pratiche che virano verso il biodinamico. Dal compost autoprodotto ai trattamenti con le tisane. Al Borro scorrazzano varietà di galline rigorosamente locali, come la valdarnese e la livornese, si producono uova bio, si coltivano verdure antiche di varietà che erano andate quasi perdute, per esempio il pomodoro piccolo invernale e la melanzana lunga. Si fa anche il miele, e Vittoria segue personalmente gli alveari. Nel 2020 la tenuta pubblica il suo primo bilancio di sostenibilità, e ora l'offerta di prodotti dell'orto si sta allargando: oltre a produrre frutta e verdura, anche grani antichi, paste e salse.

OLIVIA CAVALLI

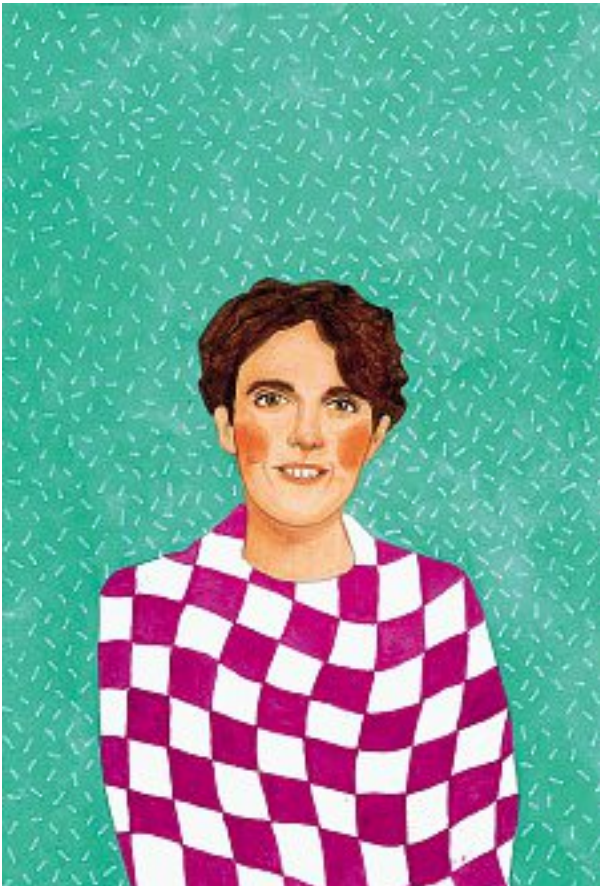
Scrittrice, chef e food stylist

Chef freelance, food stylist e scrittrice. Nata a Londra da padre inglese e madre emiliana è cresciuta immersa nella tradizione italiana tramandatale soprattutto da nonna Albina che le ha insegnato a utilizzare gli ingredienti semplici, recuperare gli avanzi e l'importanza di un pasto cucinato in casa. La sua carriera come giornalista ha inizio invece sulle pagine del *The Telegraph* dove sono state pubblicate le sue ricette e le sue fotografie. Per affinare la sua arte come cuoca, Olivia ha lavorato in ristoranti a Londra e in Italia, assistendo anche nelle riprese e nella fotografia delle donne di «Pasta Grannies», che l'hanno incoraggiata ad annotare le ricette della sua infanzia e quelle che aveva raccolto lungo il suo percorso. Ora Olivia lavora come chef privata, organizza corsi di cucina e ospita un *supper club* — è il suo modo per condividere con gli altri l'amore per il cibo e soprattutto quello per la cultura italiana —, e trascorre quanto più tempo possibile in Italia, sua fonte inesauribile di ispirazione e posto del cuore che celebra anche nel suo primo libro, *Stagioni* (Pavilion Books, 2022), dove racconta la cucina italiana stagionale di impronta vegetale.

TAMARA RIGO

Pastry chef «Gucci Osteria da Massimo Bottura» (1 stella Michelin, Beverly Hills)

Da Bolzano a Beverly Hills. Quella di Tamara Rigo sembra per molti versi una favola. Invece, è una vita reale. La vita di una pastry chef con le idee molto chiare: adattare alla pasticceria una visione olistica dell'hospitality. Ma come? Partendo da anni di studi, ma soprattutto partendo dalla sua terra. Lei, che si definisce figlia delle Dolomiti, proprio lì cresce professionalmente in una delle più prestigiose cucine italiane: quella guidata dallo chef Norbert Niederkofler, allora a capo del tristellato «St. Hubertus», a San Cassiano. Poi, arriva la formazione al fianco di alcuni dei più grandi cuochi mondiali, e infine il ritorno in Italia, alla «Gucci Osteria da Massimo Bottura» a Firenze. Dopo sei anni, è lo stesso Bottura a selezionarla per affiancare l'head chef Mattia Agazzi nel suo nuovo, e ambizioso, progetto internazionale: l'apertura della «Gucci Osteria» a Beverly Hills, nel 2020, dove il suo signature dessert è l'eclettico «Banana, Banana, Bananaaa». Si vede che il suo lavoro è impostato molto bene perché trascorre appena un anno dall'inaugurazione del ristorante all'arrivo della prima stella Michelin. Un vero e proprio exploit professionale che non si dimentica in poco tempo. E che la indica tra i migliori pastry chef della sua generazione. Ma Tamara Rigo non dimentica nemmeno le sue origini. Che infatti si percepiscono sempre non solo nella sua cucina, ma anche nella sua tenacia, nel suo impegno, nella forza di una donna che, giovanissima (ha appena 30 anni), non sembra aver paura davvero di niente. E che affronta tutte le sfide che si trova davanti con una caparbietà che è davvero invidiabile.

Nei ritratti ad acquerello delle Women in Food del 2023, sopra: Livia Giuggioli. Sotto, da sinistra: Maria Rescigno e Mariella Avino

MARIA VITTORIA GRIFFONI

Chef a domicilio e cuoca personale di Jovanotti

Classe 1988. Marchigiana doc, di Jesi, e chef sempre «in tourneé». Sul braccio destro, tra gambi di sedano e pesciolini, ha tatuato la ricetta della pasta al pomodoro — anche se non ne aveva mai preparata una nonostante la nonna fosse una cuoca. Conosciuta sui social come Vittoria Ramia, ama farsi chiamare «La Cheffa» — soprannome datole dai ragazzi dello staff di Lorenzo Jovanotti che dal 2015 ha seguito tra spiagge, stadi e palazzetti come sua chef personale. Vittoria ha iniziato a fare cucina spinta dal forte desiderio di viaggiare: prima la formazione all'alberghiero Panzini di Senigallia e due stagioni in Australia, poi i catering tra il mare e la montagna, per arrivare alla definizione di una sua idea di cucina che è prevalentemente vegetale, bilanciata e basata sulla semplicità. Eppure, nel piatto non manca mai un ricercato senso dell'estetica. Crea le sue ricette di notte, con la musica a tutto volume, perché di giorno è impegnata a «cucinare in giro» come chef a domicilio nelle case private, per feste, matrimoni e non solo: può portarsi i fornelli anche in riva al mare. E nel tempo libero? Si dedica alla fotografia, alla montagna e ai molti amici.

LIVIA GIUGGIOLI FIRTH

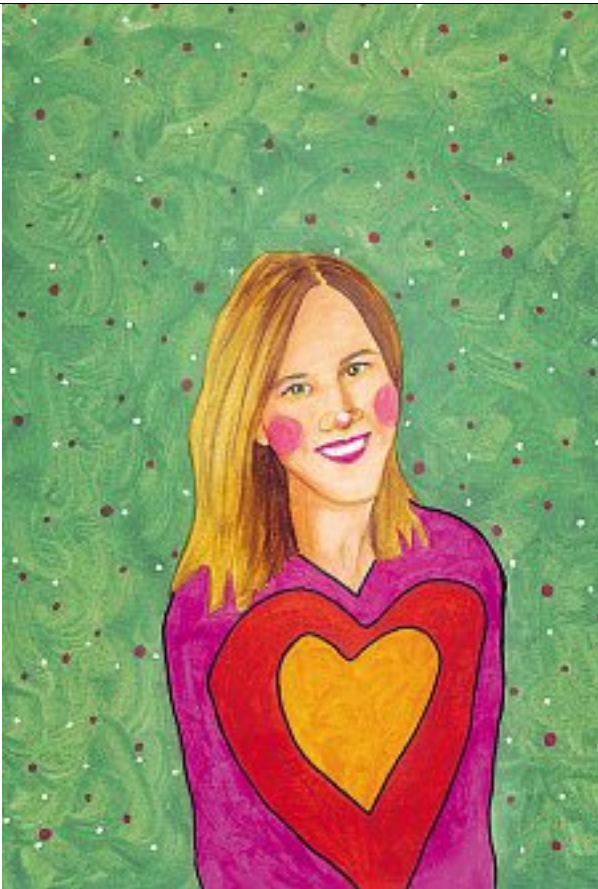
Imprenditrice e attivista, fondatrice e direttore creativo di Quintosapore (Città della Pieve, Perugia)

Forse la parola giusta per definirla è «attivista». O forse «inarrestabile». Lei di sé dice così: «Rompo le scatole, sempre». Basta aprire il suo profilo Instagram per notare la sfilza di realtà che fanno capo a Livia Giuggioli Firth, 54 anni, un passato come assistente di produzione, ex moglie dell'attore inglese Colin Firth, da oltre quindici anni consulente a tempo pieno di sostenibilità. Ha fondato a Londra Eco Age, società che aiuta le aziende, soprattutto di alta moda, a transitare verso modelli produttivi più accettabili. Si è inventata i Green Carpet Fashion Awards, una campagna di sensibilizzazione che sfida i vip a indossare nelle occasioni importanti capi vintage riutilizzati. E i Renaissance Awards, primo premio internazionale dedicato ai giovani leader che lavorano per l'ambiente. È co-founder in-

sieme ad Annie Lennox di The Circle, organizzazione no profit che si batte per i diritti delle donne. E con i genitori e il fratello Nicola gestisce, in Umbria, Quintosapore, una piccola fattoria biologica e biodinamica. È qui che ha ideato il concetto di «Agriconcura»: si coltiva solo su terreni non trattati, si riduce al minimo ogni forma di intervento sulle colture con l'obiettivo di produrre cibi autentici, dal sapore antico, che rispettino la natura senza rinunciare alla qualità. Attivista sì, ma anche della biodiversità.

MARIA RESCIGNO

Professoressa di Patologia Generale alla Humanitas University di Milano e scrittrice

A 12 anni ebbe una folgorazione: un'amica della madre, biologa, le mostrò un vetrino al microscopio con le cellule del sangue. In seguito, indecisa fra tre facoltà — chimica, matematica e biologia —, alla fine scelse quest'ultima «perché più affine a quel che immaginavo potesse essere il mio percorso futuro». E si votò alla ricerca. Oggi Maria Rescigno, tra le massime esperte al mondo di microbiota, professore ordinario di Patologia Generale alla Humanitas University di cui è anche prorettore vicario con delega alla ricerca, e group leader di Immunologia delle mucose e Microbiota all'Humanitas Research Hospital, rivela che tra intestino e cervello esiste un asse di connessione: «Una vera e propria rivoluzione destinata a cambiare l'orizzonte della medicina e della vita di tutti noi, a cui continuo ad avere il privilegio di partecipare in prima persona». Di quest'anno è il libro *Microbiota Geniale* (Vallardi) in cui la scienziata argomenta le scoperte fatte sulla relazione tra apparato intestinale e cervello (molte avvenute proprio grazie a lei). Un volume per insegnare a rispettare la propria barriera intestinale.

Nei ritratti ad acquerello delle Women in Food del 2023, sopra, da sinistra: Angelica Amodei e Mareme Cisse. Sotto, Elena e Francesca Paternoster

MARIELLA AVINO

Proprietaria di Palazzo Avino (Ravello)

«L'hospitality? Più che una professione, è uno stile di vita in cui l'attenzione al dettaglio fa la differenza, così come la sensibilità in particolare delle donne che, ogni giorno, lavorano per assicurare benessere ai nostri clienti. Con un obiettivo: accendere luci di passione, in un ambiente dichiaratamente familiare». Da quando è diventata managing director di Palazzo Avino, antica dimora gentilizia del XII secolo riadattata ad albergo di lusso in quel di Ravello, Costiera Amalfitana, e acquistata dal padre nel 1995, Mariella Avino, insieme alle due sorelle, ha sempre coniugato il ruolo di manager con i suoi personali interessi per l'arte, la moda e la cultura, quella più legata al cibo. E portato l'hôtellerie di lusso a un nuovo livello. Una laurea in Business Administration alla Luiss di Roma, specializzazione in Business Finance, Mariella è riuscita a riportare la struttura indietro nel tempo, restituendola all'antica gloria, con progetti autentici e identitari. Di quest'anno, ad esempio, è l'inaugurazione della Infinito Suite disegnata dall'architetto Giuliano Dell'Uva, con un'opera d'arte dell'artista inglese David Tremlett. Di successo, dal 2019, è poi la boutique collegata all'albergo con piccoli brand locali che valorizzano i giovani designer.

ANGELICA AMODEI

Giornalista, scrittrice e autrice TV esperta di nutrizione

La buona alimentazione come bussola, i media come mezzo. La passione per il food di Angelica Amodei, giornalista, scrittrice e autrice televisiva, si può riassumere così. Classe 1976 e figlia della conduttrice Rosanna Lambertucci, ha lavorato come caporedattrice al mensile *Più sani più belli*, per il quale ha intervistato nomi importanti della medicina e della nutrizione. L'interesse per l'alimentazione ha guidato anche le sue esperienze in tv. Tra queste, la realizzazione, come autrice, di diversi programmi per Alice Tv. Alla carta stampata e al piccolo schermo Amodei affianca anche l'attività editoriale. Ha scritto due libri: *Sorsi di benessere* (Over Edizioni, 2020) e *La salute nel bicchiere* (Sonzogno, 2023). In entrambi affronta il ruolo di una corretta idratazione nella dieta di tutti i giorni. Il modo più personale con cui Amodei condivide la propria passione è, però, il suo canale Instagram: qui pubblica ogni giorno, spesso con la figlia, ricette e spunti per pensare alla salute senza rinunciare al gusto.

MAREME CISSE

Chef «Ginger People&Food» (Agrigento)

«Dovevo lavorare e avevo una sola arma: la cucina». Mareme Cisse è di origini senegalesi, arriva ad Agrigento nel 2004 per ricongiungersi a suo marito. Insieme hanno quattro figli, ma nel 2012 lui decide di tornare in Africa. Mareme no, resta. Vuole un futuro qui per i suoi ragazzi. Ma non parla la lingua, le offrono solo lavori saltuari. Qualcosa si sblocca proprio grazie alla cucina, nel suo Dna sin da quando, da ragazzina, passava le estati a osservare le zie ai fornelli nel loro ristorante di Dakar. Nel 2005 Cisse comincia a cucinare a casa per le persone che la vanno a trovare. Tre tavoli in soggiorno, tanta convivialità. Si sparge la voce. Nel 2013 la cooperativa Al Kharub pensa a lei per cucinare durante una cena di raccolta fondi. Un successo tale che nasce l'idea di aprire al pubblico. Prima come locale da asporto, poi nel 2016 come ristorante. «Ginger People&Food» nasce così, grazie al suo talento, riconosciuto anche da vari premi. Oggi Cisse, che non ha mai dimenticato la fatica del suo percorso, tiene corsi di cucina per giovani rifugiati e donne in difficoltà, aiutandoli a inserirsi nel mondo del lavoro.

ELENA E FRANCESCA PATERNOSTER

Apicoltrici e proprietarie di Mieli Thun (Vigo di Ton, Trento)

Hanno perso il padre Andrea, uno dei fondatori dell'apicoltura moderna, due anni fa in un terribile incidente d'auto. Da allora Elena e Francesca Paternoster, 25 e 29 anni, hanno preso in mano l'attività di famiglia, Mieli Thun, diventando giovani imprenditrici di una realtà che conoscevano solo in parte. Con l'aiuto dei collaboratori più stretti e dei clienti del padre sono riuscite a portare avanti la sua visione avanguardista, continuando a produrre mieli «monofiore», provenienti cioè da singole piante. Una scelta che valorizza il patrimonio botanico nazionale e che fa capire come esista una stagionalità anche del miele. Sempre sulla scia dell'insegnamento paterno sono riuscite a mettere al centro della filiera l'ape, vista non come un mero fattore economico ma come un animale dal valore sociale, ecologico e culturale, attorno al quale far germogliare idee per un futuro più sostenibile. Con i suoi 1.400 alveari in 60 diverse aree d'Italia, Mieli Thun ha cambiato per sempre il settore. Anche attraverso il packaging, che promuove un utilizzo del miele più ampio in cucina, non limitato al solo «dolce».

LO SPECIALE/LE STORIE

Valorizzazione della leadership femminile sul posto di lavoro (ad oggi il 38 per cento di executive e manager) e un impegno concreto in termini di inclusione e diversità per il Gruppo Barilla. Che a WiF 2023 sosterrà l'innovativo format social «ACapotavola»

ALIMENTIAMO IL FUTURO

di **Chiara Amati**

Donne del cibo, storie personali e professionali di chi ha saputo convertire la propria passione in una carriera di successo, cavalcando i momenti critici fino a farli diventare opportunità: a WiF 2023 Barilla sostiene «ACapotavola», format social innovativo che rappresenta una delle novità di questa edizione. A dimostrazione del fatto che per la multinazionale con sede a Parma rendersi portavoce dell'universo femminile è prioritario. Fa parte di quel piano di sostenibilità attento all'ambiente, «e ancor più alle persone, al nostro modo di intendere e fare impresa. Una sfida — spiega l'amministratore delegato Gianluca Di Tondo — a cui tutti siamo chiamati. La nostra azienda ha intrapreso questa strada a piccoli passi. Ma quei piccoli passi negli anni ci hanno aiutato a ottenere grandi risultati». Prima realtà italiana insignita del Catalyst Award, riconoscimento della omonima organizzazione no profit alle imprese che, con le loro iniziative, promuovono la valorizzazione della leadership femminile sul posto di lavoro — a oggi il 38 per cento di executive e manager è donna —, Barilla già nel 2020 raggiunge la Gender Pay Equality per tutti i dipendenti, oltre 8700 nel mondo, abbattendo, di fatto, ogni divario retributivo di genere. Tradotto: secondo il principio dell'equal pay for equal work, a parità di mansioni uomini e donne percepiscono lo stesso stipendio. Tra le iniziative in corso, un posto rilevante spetta poi alla promozione della genitorialità, quale occasione di crescita per i lavoratori e l'azienda, secondo cui diventare ed essere genitori rafforza l'intelligenza emotiva, l'autorevolezza, la capacità di ascolto e di guida. In virtù di ciò, dal 2017 è attivo Winparenting, percorso con sessioni di coaching, workshop formativi, ottimizzazione delle competenze, possibilità di lavoro agile per dirigenti e neogenitori in ogni momento del concedo parentale. Un ulteriore programma, operato da Lifeed® (EdTech company a impatto sociale che crea soluzioni per lo sviluppo del capitale umano), mette a disposizione delle mamme e dei papà servizi su misura per ciascuna fase della genitorialità, ma anche sessioni di coaching individuale e di gruppo per i genitori che rientrano, possibilità di usufruire dello smart working (quest'ultimo già attivo dal 2013) e formazione specifica per i capi, chiamati ad agevolare il rientro delle persone in un momento tanto sfidante. Del 2020, primo anno di pandemia, è il progetto Work@Barilla, che prevede la possibilità di lavorare in remote working grazie all'impiego di tecnologie volte ad abilitare la mobilità avanzata. Grazie alla progettazione di spazi di lavoro che incoraggiano l'interazione, la flessibilità e il benessere, e al rafforzamento di pratiche e comportamenti che favoriscono prestazioni lavorative performanti, assicurando maggior elasticità e coerenza con le strategie di business. «Vogliamo essere un'azienda più inclusiva per tutti. Una grande famiglia. Per questo continueremo a promuovere la cultura della diversità e dell'inclusione ovunque operiamo».

Qui a fianco, Gianluca Di Tondo, da aprile 2023 amministratore delegato del Gruppo Barilla
Più a destra una fase di lavorazione della pasta nello stabilimento di Pedrignano, Parma, l'impianto di produzione più grande e sostenibile al mondo

Abbiamo eliminato il divario salariale non giustificato per i nostri dipendenti nel mondo

CINQUE BORSE DI STUDIO PER RINASCERE

Cinque borse di studio per rinascere. Mezzi concreti per dare a donne in difficoltà la possibilità di riscattarsi grazie alla cucina. Nascono su iniziativa del Comitato scientifico di WiF — di cui fanno parte Angela Frenda, Marella Levoni, Carolina Vergnano, Chiara Coricelli, Simonetta Agnello Hornby e Viviana Varese —, che già nel 2022 ne aveva attivate tre, cui si è aggiunta la donazione di Vergnano alla Casa delle donne maltrattate di Milano (Cadmi). Anche quest'anno l'educational partner è la Scuola internazionale di cucina di Alma (Colorno) mentre le candidate sono selezionate da Fondazione Pangea e l'associazione Cadmi. Nella scorsa edizione le borse avevano riguardato i corsi di Pizza gastronomica e Tecniche di cucina (sostenuti da Levoni e Coricelli) e un altro in Tecniche di pasticceria messo a disposizione da Alma. Una giovane partecipante proseguirà il percorso con uno stage da «Polpo», il nuovo locale di Varese a Milano, grazie alla collaborazione tra la chef e Cadmi. Per il 2023 le borse di studio sono cinque per altrettanti corsi all'Alma: tre supportate da Levoni, Vergnano e Coricelli e due offerte dalla Scuola e intitolate a Marisa Leo, vittima di recenti vicende di cronaca. (*g.princ.*)

STUDIARE E IMPARARE PER AFFERMARSI E RITORNARE LIBERE

di
Chiara Coricelli
Presidente e AD di Pietro Coricelli

Quando, lo scorso anno, Angela Frenda mi ha chiesto di far parte del comitato scientifico di WiF ed è nata l'idea di sostenere un percorso formativo per una donna proveniente dalla Casa di Accoglienza della Donne Maltrattate di Milano (Cadmi), sapevo che questo progetto non sarebbe stato solo una borsa di studio ma la porta di accesso all'autonomia e alla libertà attraverso il cibo. Noi abbiamo offerto a Francesca (nome di fantasia per tutelare la sua privacy) l'opportunità di frequentare un corso professionale in Tecniche di cucina alla scuola internazionale Alma, consegnandole le chiavi per aprire il cassetto dei suoi sogni. Lei, che ha 28 anni e una figlia di otto, ed è arrivata in Italia dalla Nigeria nel 2017, con tenacia, dedizione e impegno, ha

fatto molto di più: un primo importante passo per riconquistare la sua autonomia e avvicinarsi al desiderio di lavorare in un ristorante e, perché no, riprendere un giorno quella che era la tradizione della sua famiglia. Questo nuovo percorso di rinascita e affermazione — che vogliamo sostenere anche quest'anno con una nuova borsa di studio dedicata a un'altra donna — è motivo di orgoglio per la mia azienda, dove da sempre uomini e donne hanno le stesse opportunità. Credo fortemente che nel mondo del food, e in particolare nel settore agroalimentare, sensibilità, doti organizzative e determinazione che contraddistinguono noi donne, siano un valore aggiunto fondamentale per portare un cambiamento.

SOSTENERE LA CAUSA DELLE DONNE È IL NOSTRO SOGNO

di
Carolina Vergnano
AD di Caffè Vergnano

Da sempre Caffè Vergnano si schiera dalla parte delle donne supportandole nel loro percorso, nella formazione e nel lavoro. E Women in Food di *Cook* del *Corriere* rappresenta per noi un incontro di valori condivisi — che parlano di inclusione, futuro e empowerment — a cui aderiamo con Women in Coffee, un progetto di sostenibilità sociale che abbiamo lanciato nel 2018 in collaborazione con l'International Women in Coffee Alliance, per sostenere piccole realtà di donne coltivatrici di caffè e che oggi è divenuto un contenitore di iniziative sociali in tante aree del mondo. È un progetto il cui obiettivo è raccogliere fondi e dare il nostro contributo concreto, anche con piccole donazioni, ma che possano fare davvero la differenza per donne che incontrano difficoltà nel raggiungimento dell'indipendenza economica all'interno della filiera del caffè e non solo. Ci ha sempre entusiasmato l'idea di sostenere questa causa, è il nostro sogno. In occasione di Wif 2022 abbiamo deciso di fare una donazione alla Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano (Cadmi). Siamo quindi «scesi in campo» a favore delle donne contro ogni tipo di violenza: sia essa psicologica, sessuale, economica o fisica. Quest'anno abbiamo aggiunto un altro tassello, andando a sostenere l'istruzione, supportando in occasione di WiF 2023 una delle borse di studio di Alma, uno dei più autorevoli centri per l'alta formazione in cucina e l'ospitalità nel mondo. Ci auguriamo così di poter fare la differenza e aiutare altre donne a realizzare i propri sogni.

UN PROGETTO DI INTEGRAZIONE E RISCATTO

di
Marella Levoni
Responsabile comunicazione di Levoni

Da più di cento anni Levoni è gestita dalla nostra famiglia, intesa in senso allargato come nucleo di cui fanno parte tutte le persone che lavorano in azienda. Si tratta di un valore cui teniamo molto. Eppure, sappiamo che purtroppo la famiglia non sempre viene tutelata adeguatamente. Basta seguire gli eventi nefasti che attraversano in tal senso molti Paesi fra cui l'Afghanistan. Per questo abbiamo deciso di aiutare Masooma, una ragazza afghana di 25 anni, arrivata in Italia un anno fa. L'abbiamo incontrata grazie a Women in Food e Pangea. Assieme abbiamo deciso di provare a darle un'opportunità per il suo futuro, finanziando una borsa di studio per un corso di pizzeria gastronomica all'Alma. È quello che più desiderava Masooma la quale, un giorno, ci ha

confidato, vorrebbe diventare una maestra pizzaiola. Lei era già abituata a panificare nella sua casa in Afghanistan, ma frequentando le lezioni nella scuola di Colorno, a Parma, ha potuto apprendere una vera e propria professione nel mondo della pizza. Anche Levoni ormai conosce molto bene questo settore: già da qualche anno stiamo lavorando con tanti pizzaioli per una mappatura di tutte le ricette regionali che caratterizzano il Belpaese. Dopo questa esperienza, che rappresenta il primo progetto di integrazione e riscatto cui aderiamo, per il 2023 abbiamo deciso di garantire una nuova borsa di studio promossa da WiF, che verrà messa a disposizione per un'altra donna in difficoltà.

Networking e musica per la prima serata a Urbino. Sarà una cena «campestre», tra laghi e querce, all'interno della Tenuta Santi Giacomo e Filippo. In stile «Limonaia», il format a passaggio del ristorante stellato «Dalla Gioconda» di Stefano Bizzarri, che d'estate trasforma il suo locale di Gabicce in un dancing

IL PARTY SOTTO LE STELLE DOVE LO CHEF DIVENTA DJ

di **Angelica Carrara**

Stefano Bizzarri, la moglie Allegra Tirotti Romanoff e lo chef Davide Di Fabio di «Dalla Gioconda»

Una festa. Non chiamatela solo cena. Perché la prima serata di WiF sarà un vero e proprio party sulla palafitta del ristorante «Urbino dei Laghi», circondato da querce secolari e dai tre laghi da cui prende il nome, all'interno della Tenuta Santi Giacomo e Filippo. Sarà fatta di amiche, fiori, musica e Champagne. La cena in stile «Limonaia», ovvero a passaggio: i piatti (porcellane variopinte di fiori asiatici, Ginori 1735 Oriente Italiano) sono i «classici», come la «Saraghina Fac-Simile», la «Mazzancolla in rosa» e la «Battuta di marchigiana e gamberi rosa» dello chef stellato Davide Di Fabio del ristorante «Dalla Gioconda» di Gabicce Monte (Pesaro e Urbino), due piani con vista sulla baia. E, a seguire, dj set: lo chef, una volta tolta la toque da cuoco, indossa la cuffia alla console. «Mettere dischi in discoteca, anche solo per una sera», è una rima e un desiderio costante di chef Di Fabio. Un format, «Limonaia», ideato dal patron di «Dalla Gioconda» Stefano Bizzarri insieme alla moglie Allegra Tirotti Romanoff che una volta al mese trasformano il loro locale facendo rivivere agli ospiti le origini del ristorante, nato negli anni Cinquanta come un *dancing pizzeria* gestito dalla celebre signora Gioconda. Ma cominciamo dall'inizio di questa prima WiF Night pensata come una festa esuberante sul prato, e quindi a partire dalla «golden hour» del prossimo 10 ottobre che si aprirà sotto paralumi boudoir con «Joy&Bubbles», l'aperitivo a base di bollicine con l'intervento di Liz Goldwyn, autrice, regista e fondatrice di The Sex Ed, piattaforma dedicata al sesso e alla consapevolezza. L'after-dinner, poi, proseguirà con «Cocktails&Tarots»: l'insegnante di tarologia Paola Ginevra Buonomo condividerà il suo approccio tanto esoterico quanto introspettivo, oggi che stelle e pianeti rappresentano sempre di più un modo per conoscersi. Mentre l'ormai dj Di Fabio resta alla console. E i «Maccheroni cacio e pepe» al momento giusto saranno pronti.

BENESSERE
CONFIDENZE TRA AMICHE

Regista e autrice americana — il suo ultimo libro è *Sex, Health & Consciousness* pubblicato da Sounds True/Macmillan —, fondatrice di The Sex Ed, una piattaforma educativa e podcast dedicata al sesso e alla consapevolezza nell'era digitale, Liz Goldwyn *(foto)* si impegna a fornire delle risorse per esplorare il benessere sessuale. E, durante il nuovo format di WiF, «L'ora delle amiche», che punta su intrattenimento, networking e condivisione, mercoledì 10 ottobre, all'aperitivo «Joy&Bubbles», terrà una lezione di autocoscienza, soprattutto sessuale. *(a.car.)*

CHAMPAGNE
INCONTRI CON LE BOLLICINE

Tra le attività de «L'ora delle amiche», il format ludico di WiF, ci saranno vari momenti dedicati alle bollicine: la maison Taittinger, Champagne partner dell'evento, fornirà infatti le bottiglie per i brindisi della due giorni. E sarà la presidente Vitalie Taittinger *(foto)* a guidare le ospiti nella degustazione del pranzo di mercoledì 11 ottobre: Brut Prestige, delicato assemblaggio di Chardonnay e Pinot nero, e Prestige Rosé. Il giorno prima, all'aperitivo «Joy&Bubbles», si berrà Brut Prestige mentre alla cena conviviale della stessa sera si assaggerà anche il Millesimé Brut 2015. *(g.ar.)*

FITNESS
TAROCCHI E GYM RIGENERANTI

Momenti per concentrarsi su sé stesse. Saranno dedicate a questo le due pratiche di fitness durante «L'ora delle amiche» di WiF l'11 ottobre. A Ca' Virginia Elisa Baldo *(foto a sinistra)*, personal trainer e fondatrice di Wonder Fitness, terrà «Animal Flow»: una ginnastica a terra che libera l'istinto. Nella Tenuta Santi Giacomo e Filippo Paola Ginevra Buonomo *(a destra)* condurrà una lezione di yoga ormonale che riequilibra l'energia tramite la respirazione. La sera del 10, invece, leggerà i tarocchi per interpretare desideri e scelte nell'appuntamento «Cocktails&Tarots». *(g.ar.)*

FLOWER BAR
IL RICICLO DEI FIORI «RAGIONATO»

Consuelo Ferrandi *(foto)* è una flower designer di Bergamo. Nel suo negozio «L'Angolo Verde» a San Giovanni Bianco, paesino della Val Brembana, si trovano fiori, bomboniere e decori di ogni genere. E anche corsi di composizione. Ma il tratto distintivo è il «Flower bar», idea nata a partire dalla sua esperienza: basta buttare i fiori dopo gli eventi. Ecco allora il corner che riutilizza i materiali usati per l'allestimento. Anche dopo la cena di gala da lei allestita a Palazzo Ducale le ospiti riceveranno un mazzolino «riciclato». Per scongiurare l'effetto spreco. *(a.car.)*

SOL LEVANTE
NELLA DOCUSERIE CON KEANU REEVES 100 ANNI DI WHISKY DAL GIAPPONE

Bere whisky giapponese è sempre un'esperienza. A ogni sorso l'esplosione di gusto e aroma è sorretta da un perfetto bilanciamento degli elementi, frutto della precisione che pervade la società nipponica. In Italia, da anni, gli spirits del Sol Levante si collegano spesso a un'esperienza House of Suntory. L'azienda di Osaka, cocktail partner di WiF per il dopo cena «Cocktails&Tarots», festeggia quest'anno cento anni di attività con dei testimonial straordinari. L'attore canadese Keanu Reeves (*nella foto sopra*), noto per aver interpretato il personaggio di Neo nei film di Matrix, è protagonista di uno spot e una docu-serie firmati rispettivamente dai registi Sofia e Roman Coppola. La filmmaker statunitense è una fan di vecchia data di House of Suntory: «Lost in Translation», una delle sue pellicole più famose, racconta la storia di Bob, attore americano chiamato a fare da sponsor proprio all'azienda giapponese. Era il 2003. A vent'anni di distanza questo legame si rinnova, coinvolgendo anche il fratello Roman. Nella sua docu-serie, intitolata «The Nature and Spirit of Japan» e disponibile su YouTube, Reeves visita la distilleria di House of Suntory, scoprendo il lavoro che c'è dietro alla produzione. Un viaggio in un modo di intendere la distillazione che appassiona sempre più italiani: «C'è grande richiesta nel nostro Paese per i prodotti Suntory — afferma Valentina Simonetta (*nella foto*), direttrice marketing di Stock, distributore italiano dell'azienda giapponese —. Tra le nostre etichette figurano gioielli come i whisky Yamazaki e Hakushu, di cui per il centenario sono state lanciate in Italia quattro edizioni limitate invecchiate 12 e 18 anni. Ci sono poi il Gin Roku, con le sue sei botaniche naturali, e la novità di quest'anno in Italia: la Haku, una vodka di riso filtrata con il carbone di bambù».

Giuseppe Scuotri

LO SPECIALE/LE STORIE

Sopra, gli esterni di Palazzo Ducale, esempio artistico-architettonico del Rinascimento urbinate. In basso, Roberto Cioppi, assessore al Turismo e al Centro storico patrimoniale mondiale

URBINO
LA CITTÀ DEL «BIO RINASCIMENTO»

di
Angelica Carrara

Un luogo di «ben-essere» culturale, culla di un nuovo Umanesimo. Dove l'agricoltura biologica restituisce dignità alla terra tra colline arcobaleno seminate con grani antichi

La città rinascimentale di Urbino è Patrimonio dell'Umanità per aver conservato nei secoli il proprio centro, in perfetta e armonica integrazione con gli stili architettonici delle varie epoche. Culla dell'Umanesimo scientifico. Luogo vocato alla formazione nonché sede di una prestigiosa Università. «Ma la stessa Unesco ritiene che sia altrettanto fondamentale l'aspetto ambientale e paesaggistico», chiosa Roberto Cioppi, assessore al turismo e al centro storico che sogna per la città «un nuovo Umanesimo, un luogo di "ben-essere" culturale che si presta al pensiero». Quel benessere che si innesca proprio dal paesaggio, lo stesso di cui ci eravamo innamorati ammirando i quadri di Raffaello, oggi fatto di colline arcobaleno seminate con grani antichi come il Graziella Ra, il Senatore Cappelli e il farro. Quel paesaggio che si è rivalorizzato grazie all'agricoltura biologica che Gino Girolomoni, poeta e contadino, araldo del bio in Italia, ha cominciato a svilupparе nelle Marche negli anni Settanta per «restituire dignità alla terra».

Oggi l'evoluzione si chiama «Bio Rinascimento» e preserva l'area di tre unità montane: l'Alta Valle del Metauro, del Montefeltro, del Catria e Nerone. «È stato un miracolo a livello economico e territoriale — continua Cioppi —. Le coltivazioni biologiche hanno determinato una forte tutela dell'ambiente». Come? «Girolomoni, da "profeta", ha ripreso gli antichi metodi di coltivazione legati alla rotazione delle colture e all'uso di concimi naturali per una produzione appunto biologica». La storia di un pioniere. «C'erano Gino, la moglie

Tullia, un gruppo di amici e un'unica intenzione: ripristinare il benessere del territorio. Restaurarono il monastero medioevale di Montebello come simbolo di rinascita. Il grande salone era luogo di incontri: Sergio Quinzio, Paolo Volponi, Ivan Illich, Alex Langer. Carlo Bo, rettore per cinquant'anni dell'Università di Urbino, la chiamava città dell'anima». E, Urbino, città dell'anima lo è diventata anche per nuovi residenti, attratti da un ambiente incontaminato (lo confer-

mano i dati Arpam) che determina una qualità della vita molto buona. «Stiamo assistendo a un micro-fenomeno che vede arrivare gente a vivere qui, tra cui molti manager che fanno da spola con l'ufficio, stranieri che riconvertono ruderi in bed & breakfast». A tutto ciò va aggiunta la garanzia di un patrimonio immateriale, quello dei valori e delle tradizioni, fonte di una ricca narrazione emozionale. «Questo ambito di promozione dell'identità, denominato del "benessere", offre garanzie di un buono stato fisico e mentale grazie alle possibilità di attività all'aperto, grazie a un'offerta enogastronomica di eccellenza e a servizi efficienti. In una dimensione a "misura d'uomo"». Non poteva che essere così: Urbino, culla dell'Umanesimo ispirato alla cultura dei classici greci con l'Uomo al centro. Corsi e ricorsi? «Costituiremo la DNO, Destination Management Organization. Un'organizzazione pubblica che promuove un territorio vasto con una visione di insieme». Insomma, una sorta di nuovo Ducato. «Il viaggiatore non vede i confini territoriali. Ricostituire un'unione di intenti è determinante».

Una cucina a quattro mani nel rinascimentale Palazzo Ducale di Urbino per celebrare le venti donne premiate alla WiF Big Night. Ma anche per condividere esperienze fra le oltre cinquanta protagoniste dell'evento

VARESE E RECANATI: DUE STELLE PER IL GALA DINNER DEL SUMMIT

Viviana Varese (*nella foto a sinistra*) ed Errico Recanati (*nella foto a destra*) sono i due chef stellati cui è stata affidata la preparazione del Gala Dinner a quattro mani di Women in Food. Un momento per celebrare le 20 donne del 2023 secondo la redazione di *Cook*, ma anche per creare connessioni fra le oltre 50 protagoniste del summit. L'evento, su invito, si terrà mercoledì 11 ottobre nel Palazzo Ducale di Urbino

di **Gabriele Principato**

Viviana Varese ed Errico Recanati. Sono loro i due campioni della cucina italiana a cui è stata affidata la preparazione della cena di gala a quattro mani di Women in Food, l'evento organizzato da *Cook* e dal *Corriere*. Un momento per celebrare le 20 WiF del 2023, ma anche per creare connessioni e legami fra le oltre cinquanta protagoniste del summit. L'evento — esclusivamente su invito — si terrà mercoledì 11 ottobre, al termine della seconda giornata della manifestazione nel Palazzo Ducale di Urbino, uno dei più interessanti esempi artistico-architettonici del Rinascimento italiano. Ad aprire la serata di gala — organizzata in collaborazione con lo chef Giuseppe Portanova, patron dell'omonimo ristorante di Urbino — sarà un aperitivo sotto le volte del chiostro con prodotti marchigiani d'eccellenza, così come strettamente locali saranno i vini che accompagneranno la festa, selezionati dalla Regione e Ais Marche. Durante l'aperitivo verrà servita anche «Facciamo un'oliva all'ascolana», uno dei piatti signature di Recanati. Classe 1973, marchigiano, è lo chef-patron di «Andreina» a Loreto, una stella Michelin. Il fuoco è il suo elemento e con la sua cucina, spesso definita neo-rurale, è riuscito a sdoganare l'uso della brace ai più alti livelli, ma anche a far amare nel *fine dining* il quinto quarto e la selvaggina, facendone un uso intelligente e mai modaiolo. Prima tappa gastronomica placé sarà l'entrée ideata da chef Portanova: l'Uovo «83°» con Casciotta d'Urbino Dop, tartufo bianco di Acqualagna e crumble salato ai funghi porcini. Seguirà la celebre «Pasta e patate» di Viviana Varese. In cui queste ultime, affumicate, vengono unite a un pesto di pistacchio, pecorino e basilico. Lei, salernitana, classe 1974, è la chef di «Viva Viviana Varese», ristorante stellato negli spazi di Eataly Milano, nonché membro del comitato scientifico di WiF. Varese è anche alla guida di una galassia di locali di cui fanno parte le pasticcerie «Io sono Viva Dolci e Gelati»: un progetto nato per dare indipendenza, sicurezza e voglia di futuro a un gruppo di donne che hanno vissuto forme di violenza fisica, psicologica, sessuale, economica e stalking. Concluderanno il Gala Dinner — la cui mise en place verrà curata da Ginori 1735, che ha scelto per l'occasione l'onirica collezione «Labirinto» — il «Vitello stracotto, mela cotogna affumicata e tartufo nero» di Errico Recanati. E «La perfezione non esiste», dessert signature di Varese: un guscio di meringa con spuma di zabaglione, sorbetto al cacao e caffè, mandorle di Noto e pepe Timut.

In alto, i cuochi stellati Viviana Varese a sinistra e Errico Recanati a destra. Sotto, lo chef Giuseppe Portanova

L'OMAGGIO

LA GOODIE BAG CHE SEMPLIFICA LA CUCINA (E LA VITA)

Qui sopra, David De Vanna, direttore generale di Conair Italy, e delle fruste wireless di Cuisinart. A destra, la goodie bag che verrà regalata alle ospiti di WiF

La cucina è una metafora del prendersi cura degli altri e di sé stessi. È un posto in cui le famiglie si riuniscono per cucinare insieme o dove concedersi un momento di pausa. Un luogo in cui l'azienda americana Cuisinart vuole far entrare tutti. Grazie a strumenti pratici come le fruste da cucina wireless che faranno parte della goodie bag, un omaggio realizzato ad hoc grazie al contributo di Cuisinart per le ospiti di WiF, contenente diversi cadeaux in ricordo della due giorni, forniti da Barilla, Levoni, Coricelli e Vergnano. Perché cucinare non è sempre pratico se non si hanno gli utensili giusti. Per questo, nel 1970, l'ingegnere Carl Sontheimer, fondatore di Cuisinart, ha un'intuizione: rendere l'approccio ai fornelli un'arte accessibile. Inventa così un robot da cucina, che presto si diffonde nelle case degli americani. Da quel momento l'azienda è in continua crescita, grazie anche all'acquisizione da parte di Conair, senza mai perdere di vista i suoi valori essenziali: tecnologia d'avanguardia, materiali durevoli e design innovativo. La gamma di prodotti si allarga sempre di più, fino ad arrivare all'oggettistica non elettronica, aiutando a trasformare la cucina in un momento davvero alla portata di tutti. «Con i nostri prodotti vogliamo far avvicinare alla cucina anche le nuove generazioni — spiega David De Vanna, direttore generale di Conair Italy — Desideriamo che la cucina diventi uno spazio facile e divertente, un luogo d'ispirazione. Viviamo in un mondo in continua evoluzione. Le nostre vite e le nostre case stanno cambiando. La cucina non è più solo il luogo in cui si prepara il cibo, ma è un luogo di condivisione dove creare ricordi. Ed è proprio questo che spero per il futuro di Cuisinart: che aiuti a creare ricordi». (*g.ar.*)

IL MENU DI SAGHAR SETAREH

MELANZANA TURCA AL POMODORO

F

T

INGREDIENTI

__6__ melanzane sottili o 3 rotonde, sale per le melanzane, __80 ml__ di olio di oliva per friggere, prezzemolo tritato per guarnire (facoltativo).
Per il ripieno: __4 cucchiai__ di olio di oliva, __3__ cipolle tagliate a fettine, __3__ spicchi di aglio finemente tritati, __un cucchiaino e mezzo__ di concentrato di pomodoro, __400 g__ di pomodori tagliati a cubetti,
__2 cucchiaini__ di sale, __un cucchiaino e mezzo__ di zucchero, __un cucchiaino__ di paprica dolce,
__un pizzico__ di pepe nero macinato al momento.
Per il sugo: __un cucchiaino e mezzo__ di concentrato di pomodoro, __125 ml__ di acqua calda (dal bollitore), __un cucchiaino__ di sale

4-6 PERSONE

110 MINUTI

Questo classico piatto turco, il cui nome significa «l'imam è svenuto», affonda le radici nella leggenda. Si dice che la sua bontà fosse tale da far perdere i sensi all'imam. Secondo un'altra versione, l'imam era sì svenuto, ma per la quantità di prezioso olio di oliva usata nella preparazione. La frittura, in effetti, necessita davvero di abbondare con l'olio. L'ideale è utilizzare le melanzane più piccole e allungate, perché questo è un piatto elegante. Pur essendo privo di carne, mi ricorda una ricetta trovata in un libro sulla cucina di Andalusia e Maghreb tra il XIII e il XV secolo, ovvero «un piatto ebraico a base di melanzane ripiene di agnello». Pare proprio che le melanzane fossero un ingrediente prediletto della comunità ebraica in questi territori, che abbracciò di buon grado il sottovalutato ortaggio quando fu introdotto nell'Europa meridionale dalla conquista araba. Mi raccomando, non lesinate sul vostro migliore olio di oliva... altrimenti l'imam non sviene!
Se state utilizzando melanzane più grandi e rotonde, tagliatele a metà per il senso della lunghezza. Praticate un lungo taglio longitudinale al centro di ogni melanzana, ma non per l'intera lunghezza: diventerà una sorta di tasca. Strofinate con sale abbondante e lasciatele per 30 minuti – 1 ora a spurgare. Nel frattempo preparate il ripieno. Fate rosolare la cipolla per cinque minuti. Aggiungete l'aglio e cuocete per due o tre minuti e in seguito, mescolando, anche il concentrato di pomodoro e i pomodori a cubetti. Cuocete per uno o due minuti, poi condite con sale, zucchero, paprica e pepe nero. Sempre mescolando, versate 125 millilitri di acqua e lasciate sobbollire per 15 minuti. Lavate e asciugate le melanzane. In una padella grande scaldate l'olio e friggete appena le melanzane su tutti i lati. Disponete le melanzane in una casseruola grande. Imbottite con due o tre cucchiai di ripieno. Amalgamate gli ingredienti del sugo, poi trasferiteli in padella, versando da un lato. Coprite e cuocete per circa 30 minuti e per altri 15-25 minuti senza coperchio. Servite a temperatura ambiente, guarnendo con prezzemolo, se gradito, e accompagnando con pane piatto o riso iraniano.

SAPORI

DÉJÀ VU

di
Saghar Setareh

C'è un filo rosso d'ingredienti comuni che unisce l'Iran all'Italia. Uno spazio definito ma senza barriere dove le ricette, dalle polpettine al baklava, migrano di Paese in Paese. Trasferendo così un patrimonio culinario che diventa per la food writer originaria di Teheran, ma romana d'adozione, riflesso del passato e nuova scoperta

Mi sono trasferita in Italia a ventidue anni, ignara di ciò che mi aspettava e tra mille insicurezze, ma piena di speranza. Dal momento in cui mi apposero il timbro sul passaporto, all'aeroporto di Teheran, a quando scesi dall'aereo nell'afa soffocante di Roma, una voce non aveva fatto che ripetermi nella testa: «È finita». Penserete che stessi fuggendo da qualcosa di terribile — una persecuzione politica, disordini violenti o una famiglia autoritaria —, ma il motivo per cui avevo lasciato l'Iran era assai meno drammatico: ero giovane e desideravo scrivere la storia della mia vita altrove, proprio come moltissimi altri giovani di ogni parte del mondo. Ho scelto l'Italia per puro caso... anche se la versione più divertente e leggermente romanzata della storia è che sono finita qui per diretta conseguenza di una scommessa sull'esito della partita Italia-Germania del 2006. All'epoca, comunque, non avevo particolari simpatie per l'Italia, né una particolare passione per il cibo. Nondimeno, l'arrivo a Roma mi ha regalato alcuni tra i ricordi culinari più vividi di sempre. La primissima sera, insieme ad altri studenti, andai all'Isola Tiberina, sul Tevere, e aprii una bottiglia di bianco fresco (si moriva dal caldo): una cosa che non avevo mai provato in vita mia. Poi venne la mia prima pizza al trancio — quella alla romana, con le patate sopra — e poi, ancora, una stratosferica accoppiata cornetto-cappuccino, a colazione, in un bar pieno di gente. Seguirono innumerevoli birre a buon prezzo e un'ossessione di breve durata per le braciole di maiale. Non avevo mai mangiato carne suina e, arrivando in Italia, fu come se volessi recuperare i ventidue anni di astinenza trascorsi. Passarono gli anni, con terrificante rapidità, e alle soglie della trentina, quando il fascino dell'alcol a buon mercato e delle ore piccole tra studenti festaioli era svanito da tempo, come molti stranieri prima di me mi ritrovai del tutto incantata dalla cucina e dallo stile di vita italiani, rendendomi conto per la prima volta di come il cibo sia espressione di cultura, storia, economia. Ben presto, per me, divenne lanterna, specchio e passione: non solo illuminava il mio cammino alla scoperta dell'Italia, ma mi mostrava il

IL MENU DI SAGHAR SETAREH

V

T

4-6 PERSONE

130 MINUTI + RIPOSO

MELE RIPIENE SAPORITE

INGREDIENTI

Per il ripieno: ***40 g*** *di riso basmati,* ***20 g*** *di piselli gialli spezzati,* ***2 cucchiai*** *di olio vegetale,* ***un cucchiaio*** *di cipolla dorata,* ***20 g*** *di gherigli di noce tritati grossolanamente,* ***20 g*** *di uva passa,* ***2 cucchiai*** *di infuso di zafferano,* ***un cucchiaino*** *di sale, pepe nero macinato al momento,* ***½ cucchiaino*** *di cannella in polvere. Per lo sciroppo:* ***70 g*** *di zucchero,* ***2 cucchiai*** *di aceto bianco. Per l'assemblaggio:* ***6*** *mele red delicious,* ***½*** *limone,* ***½ cucchiaino*** *di sale,* ***un cucchiaio*** *di infuso di zafferano,* ***20-30 g*** *di burro fuso*

Niente racconta le affinità dell'Asia centrale e il cuore del Mediterraneo come le verdure ripiene. Anche i frutti — per esempio mele e mele cotogne — vengono talvolta imbottiti con farciture saporite. Io preparo una versione vegetariana (o vegana, omettendo il burro), ma subito dopo la cipolla potrete aggiungere carne tritata, se lo desiderate. Il gusto agrodolce dello sciroppo di aceto (spesso con una nota di zafferano) è ancora presente in molti piatti salati iraniani, ma varia molto da una regione all'altra e da una famiglia all'altra. Per il ripieno, mettete a bagno il riso in acqua per 20-30 minuti. Nel frattempo, in un pentolino, fate bollire i piselli spezzati per 20-30 minuti. In una padella scaldate l'olio con la cipolla dorata. Scolate il riso e trasferitelo nella padella con 160 millilitri di acqua. Cuocete per 5-10 minuti, in modo che il riso non sia del tutto crudo e rimanga ancora parecchio liquido. Togliete dal fuoco e aggiungete piselli spezzati, noci, uva passa, infuso di zafferano, sale, cannella e pepe nero. Mettete da parte. Preparate lo sciroppo portando a bollore lo zucchero, l'aceto e 160 millilitri di acqua in un pentolino. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 2-5 minuti. Preriscaldate il forno a 200°C. Tagliate la parte superiore delle mele, che userete come «coperchi». Con un cucchiaino estraete la polpa dei frutti. Strofinate l'interno delle mele e la base dei «coperchi» con succo di limone, per evitare che anneriscano. In una teglia da forno, disponete la polpa con il sale, l'infuso di zafferano, metà del burro fuso e 60 millilitri dello sciroppo di aceto. Mescolate bene. Adagiatevi sopra le mele e farcitele con il ripieno. Versate un cucchiaio di sciroppo di aceto in ogni mela. Chiudete con i «coperchi» e cospargete con quanto resta del burro fuso. Coprite con un foglio di alluminio (o con il coperchio). Cuocete per 45-55 minuti. Estraetele dal forno e lasciatele raffreddare per almeno 15 minuti. Frullate il succo e la polpa rimasti sul fondo della teglia, ottenendo una salsina da disporre con un cucchiaio intorno alle mele. Servite.

Fotografa e autrice gastronomica, Saghar Setareh nasce a Teheran nel 1985 e si trasferisce in Italia nel 2007 per studiare all'Accademica di Belle Arti di Roma. Nel 2014 apre il suo blog Lab Noon. Tiene corsi di fotografia e cucina italiana e persiana

il riflesso dell'eredità culinaria iraniana delle mie origini. Come accade a molti immigrati, l'amore e un rinnovato interesse per la madrepatria sono scaturiti in me dal confronto costante con il Paese di accoglienza. Più apprendevo sull'Italia e sulla sua cucina, più mi incuriosiva il cibo iraniano. Più attingevo ai ricordi miei e di altre persone di provenienza medio-orientale e mediterranea, più il patrimonio culinario di quei luoghi mi dava la sensazione di uno stratificato déjà vu di sapori. Nel corso di questo viaggio inaspettato attraverso il gusto e le culture, inseguendo il filo rosso degli ingredienti comuni, mi sono accorta di come sia possibile intravedere un percorso, dal palato iraniano a quello italiano e ritorno, utilizzando l'intero spettro del cibo medio-orientale e mediterraneo. Prendiamo la melanzana, per esempio. Portata in Italia dagli Arabi nel Medioevo, non era molto apprezzata, all'inizio, ed era vista con diffidenza, come già avvenuto in Medio Oriente nei secoli precedenti. Oggi è la colonna portante di alcuni dei piatti italiani più amati: si pensi alla parmigiana. In Turchia esistono molte pietanze con ingredienti simili; tra queste l'*imam bayildi*, melanzana fritta con un ripieno di cipolla e pomodoro. La melanzana è prediletta in tutto il Medio Oriente: uno dei preparati più popolari è il *baba ganoush*, salsina a base di melanzane grigliate, insaporita con aglio, tahina e limone. Anche in Iran le melanzane sono apprezzatissime: uno dei piatti più famosi laggiù è il *mirza ghasemi*, in cui l'ortaggio, ancora una volta, è grigliato, poi cotto insieme a pomodori e uova. Tutti questi cibi sono, naturalmente, molto diversi, ma ciò che li accomuna, oltre al fatto di essere deliziosi, sono gli ingredienti e i metodi di cottura, che hanno attraversato i territori nei secoli, comparendo in varie forme e con vari condimenti. Continuando a ricercare ulteriori affinità tra le pietanze tipiche di queste terre e culture apparentemente distanti, ciò che ho scoperto mi ha affascinato e sorpreso. Ci sono piatti con legami storici verificabili e altri che sono costruiti intorno a idee molto simili, pur in mancanza di una relazione diretta individuabile tra loro. Cosa più importante, ho capito che ingredienti, metodi e ricette non rispettano i confini tra le nazioni o le religioni. Con il passare del tempo si sono lasciati trasformare, trasportare, scambiare a ogni nuovo contatto, a ogni nuova migrazione. Per questo *Melograni e carciofi* è essenzialmente un libro sulle migrazioni: di ingredienti, di ricette e di storie, ma soprattutto delle persone che le portano con sé, di una patria che non è più uno spazio fisico ben definito ma una sconfinata nozione fluida, dai confini indistinti, libera di vagare e assumere nuove forme, così come il piatto a base di melanzane assume nuovi nomi al mutare dei condimenti. La ricerca della madrepatria mi ha seguito in cucina, ogni volta che ho provato a cucinare iraniano per...opporre un minimo di resistenza. In un mondo in cui tutto era diverso, dal clima

IL MENU DI SAGHAR SETAREH

V
F

2
PERSONE

45 MINUTI
+ RIPOSO

3-4
PERSONE

45
MINUTI

POLPETTINE DI PANE ED ERBE

INGREDIENTI

*Per 10 polpettine: **150 g** di pane piatto (circa 2 lavash o 3 pita) secco, **50-100 g** di erbe aromatiche (basilico, aneto, menta e/o coriandolo) mondate, lavate e tritate, **100 g** di feta sbriciolata, **30 g** di gherigli di noce tritati grossolanamente, **3** cipollotti piccoli o **2** grandi tritati, **un cucchiaio** di ghi o di burro, **¼ di cucchiaino** di curcuma in polvere, **¼ di cucchiaino** di sale pepe nero macinato al momento*

Ovunque il pane è l'elemento centrale di una cultura culinaria: molte ricette nascono per recuperare quello raffermo, come la panzanella in Italia o il *fattah* e il *fattoush* in Medio Oriente. In Iran, inzuppiamo il pane duro nelle nostre tante zuppe. E poi c'è il *doimaj*, una sorta di insalata di pane compattata in forma di polpettine. Ne esistono numerose varianti regionali. Come indurrebbe a pensare il nome, il *doimaj* sembra avere origini turche, perché in Iran è più comune nella regione dell'Azerbaigian e in altre zone con presenza di etnie altaiche. Di solito, nel *doimaj* si usa un formaggio un po' vecchio insieme al pane duro, prendendo due piccioni con una fava e ridando vita a due ingredienti non più freschissimi con questa semplice ricetta. Il *doimaj* si può preparare anche con un normale pane lievitato senza crosta. L'importante per questa ricetta è che il pane dev'essere completamente secco, deve spezzarsi e sbriciolarsi molto facilmente. Accendete il forno a 120-150°C, disponete il pane su una teglia e asciugatelo in forno senza bruciarlo. Nel caso di *lavash* o pita non dovrebbero volerci più di 10 minuti. Verificate che si rompa quando tentate di piegarlo. Spezzettate il pane e raccoglietelo in un canovaccio, congiungendo i lembi in un fagotto, poi sbriciolate i pezzetti. In una ciotola capiente mescolate, preferibilmente con le mani, le briciole, le erbe, la feta, le noci e il cipollotto. Fate sciogliere il *ghi* in un pentolino. Tenendo la fiamma al minimo, aggiungete la curcuma e mescolate per uno o due minuti, fino a cuocere le erbette e a scurire la curcuma. Spargete a pioggia questo condimento sul mix nella ciotola e mescolate per qualche minuto. Lavorando l'impasto con una mano, versate circa 125 millilitri di acqua, un po' per volta, fino a ottenere un composto più o meno asciutto. La quantità di acqua necessaria dipenderà dal pane. Quando riuscirete a tenere insieme le polpettine senza che si sfaldino assaggiate, aggiungete sale e pepe a piacere e amalgamate ancora. Formate polpettine della grandezza di una pallina da ping-pong e disponetele su un piatto di portata. Fatele raffreddare in frigo (dove si possono conservare per tre giorni) almeno dieci minuti e gustatele.

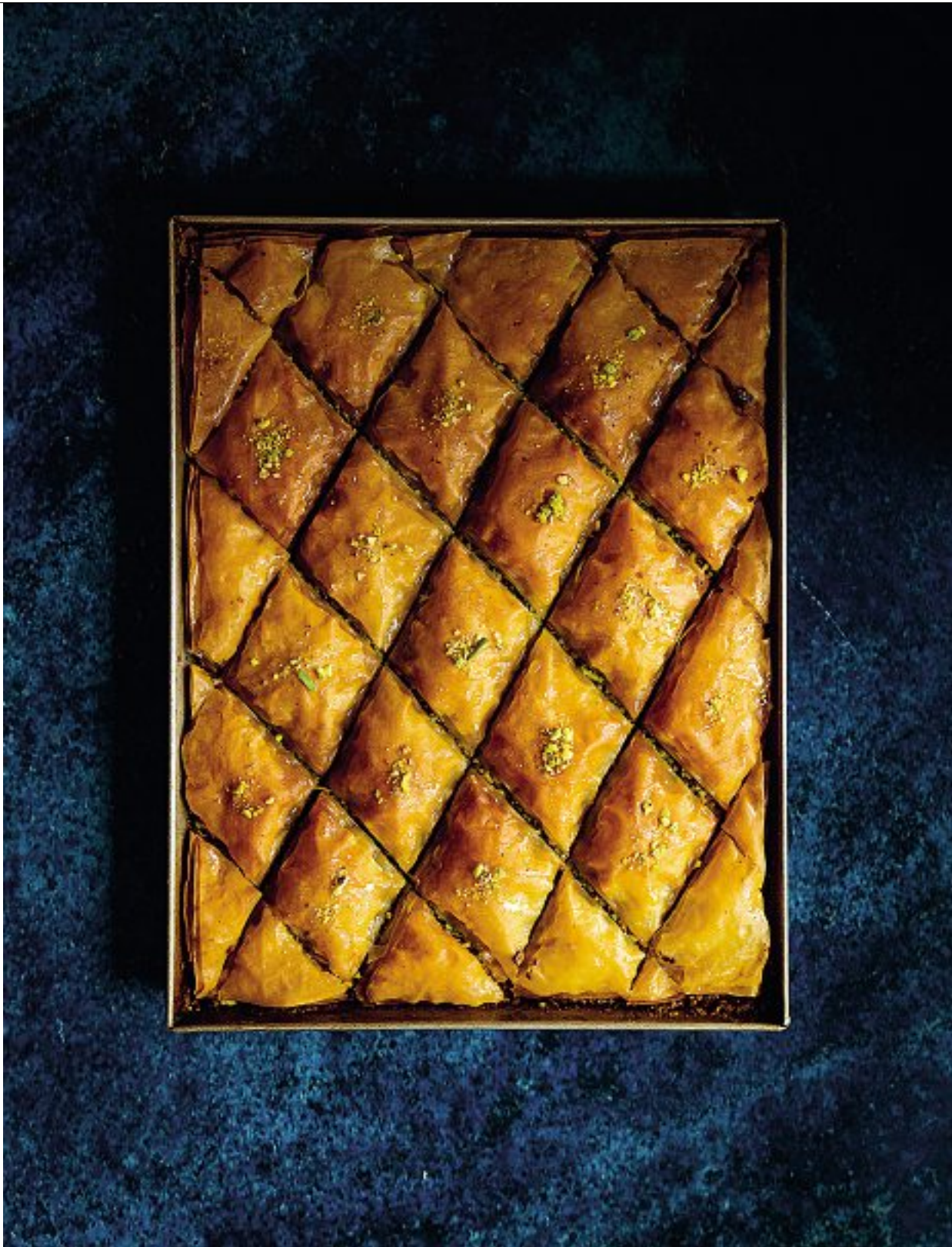
INSALATA D'INVERNO

INGREDIENTI

***700-800 g** di zucca butternut kabocha o mantovana, pelata e tagliata a dadini da 3 cm, **3** scalogni rossi sbucciati lasciando le radici e tagliando in quarti per il lungo, **1-2 cucchiaini** di sale, più altro per condire, olio di oliva per cucinare e condire, **2** rametti di rosmarino, **250 g** di farro, **50 g** di nocciole sgusciate, la scorza e il succo di mezzo limone, **un cucchiaino** di aceto di vino bianco, pepe nero macinato al momento, **200 g** di formaggio molle (robiola o caprino), **un cucchiaino e ½** di aceto balsamico*

Questo piatto è più il racconto di un'idea che una ricetta vera e propria. E l'idea è semplice: fate cuocere un cereale (farro in questo caso), aggiungete verdure, formaggio se necessario... ed ecco a voi la quintessenza del pasto mediterraneo. Il farro si coltiva nella penisola italiana fin dai tempi dei Romani. Con altri cereali, era tra i principali mezzi di sussistenza del popolo. Zuppe e farinate erano il cibo dei poveri. Un po' nello stesso spirito, l'insalata di farro era tra i piatti preferiti delle mie coinquiline, all'università, con le loro misere finanze da studenti. Ne preparavano un pentolone e andavamo avanti a consumarla per giorni. Io, devo ammetterlo, la odiavo. Poi accadde qualcosa. Quando avevo poco meno di trent'anni, conobbi Alice Adams Carosi, a Trastevere, nel suo affascinante spazio dedicato a cibo e fotografia, chiamato Latteria Studio. Aveva preparato un'insalata di farro deliziosa. In quel momento la mia esistenza era sul punto di cambiare e quel piatto sapeva di nuovi orizzonti, di infinite possibilità. Posto nuovo. Ricetta nuova. Vita nuova. Da allora l'insalata di farro è entrata a far parte del mio repertorio di cucina in pianta stabile. Il trucco è arrostire bene le verdure e salare separatamente ogni elemento. Preriscaldate il forno a 200°C. Disponete zucca e scalogni in una teglia grande, con mezzo cucchiaino di sale, due cucchiai di olio e i rametti di rosmarino. Mescolate e spargetele sulla teglia senza sovrapporle. Arrostite per circa 30 minuti. Nel frattempo, cuocete il farro in acqua bollente salata. Scolatelo, trasferitelo in una ciotola grande e rigiratelo con un cucchiaio di olio. Tostate le nocciole per qualche minuto. Trasferitele subito su un tagliere e tritatele. Aggiungetele al farro con zucca e scalogni. Mescolate il tutto aggiungendo succo e scorza di limone, aceto e altri due cucchiai di olio, quindi salate e pepate. Distribuite l'insalata su un piatto. Sbriciolate il formaggio in grossi pezzi e condite con aceto balsamico (e un filo di olio in più). Potete conservare l'insalata in frigo per un paio di giorni, tenendo da parte il formaggio fino al momento di servire.

8-10
PERSONE

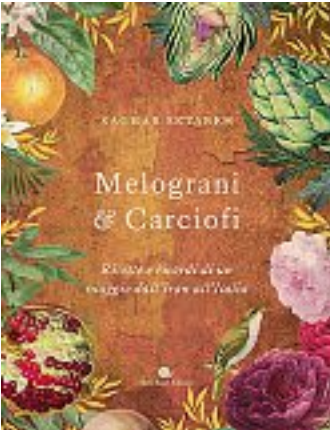
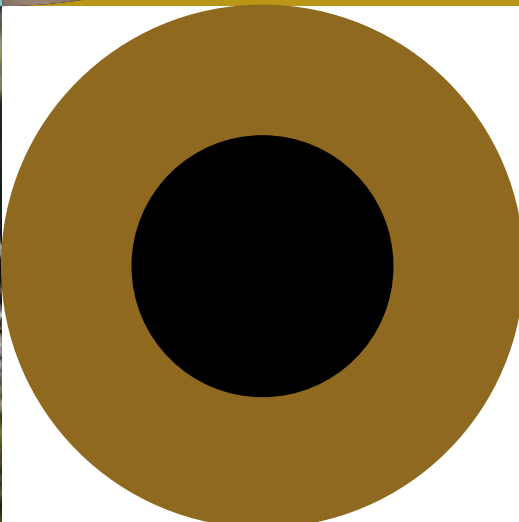
70 MINUTI
+ RIPOSO

BAKLAVA SENZA CONFINI

INGREDIENTI

Per una teglia da 18 x 24 x 7 cm: ***180 g*** *di burro fuso,* ***30*** *fogli di pasta fillo da 18 x 24 cm o 15 fogli da 24 x 36 cm tagliati a metà,* ***300 g*** *di granella di pistacchi. Per lo sciroppo:* ***250 ml*** *di acqua,* ***400 g*** *di zucchero,* ***2 cucchiai*** *di acqua di rose,* ***2 cucchiai*** *di acqua di fiori d'arancio*

Il baklava, con i suoi molti strati imburrati ripieni di frutta secca, è un dolce che unisce il Medio Oriente all'Africa settentrionale, all'Asia centrale e persino all'India. Ci sono varianti regionali sullo sciroppo, per esempio con l'aggiunta di miele in Grecia e in alcuni Paesi balcanici, per un risultato più dolce e appiccicoso, o di acqua di rose e di fiori d'arancio nel Medio Oriente, o di cannella o succo di limone in altri luoghi, mentre in Turchia non si aggiungono aromi. La tecnica di sovrapporre vari strati di pasta fillo e versarci sopra lo sciroppo deriva, pare, dalla popolazione altaica che risiedeva nell'odierno Azerbaigian, e fu in seguito adattata dai Selgiuchidi e perfezionata nelle cucine del palazzo di Topkapi, a Istanbul, all'epoca dell'Impero Ottomano. Il baklava si può fare in casa abbastanza facilmente con la pasta fillo che si acquista al supermercato. Per un risultato perfetto, non mettete la pasta in frigorifero ed evitate di cuocere troppo lo sciroppo. Per lo sciroppo (che potete preparare anche la sera prima), scaldate l'acqua con lo zucchero in un pentolino. Quando lo zucchero si sarà sciolto, aggiungete l'acqua di rose e di fiori d'arancio e portate a lieve bollore. Fate sobbollire per 5 minuti, poi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare del tutto. Preriscaldate il forno a 180°C. Spennellate il fondo e i lati di una teglia con parte del burro fuso. Mettete un foglio di pasta sul fondo della teglia (tenendo gli altri fogli umidificati sotto un canovaccio) e spennellatelo di burro fuso. Adagiate altri 14 fogli, spennellandoli uno per uno. Cospargete la superficie con la metà della granella di pistacchi (o altra frutta secca), poi premete delicatamente per compattare lo strato. Proseguite sovrapponendo altri cinque fogli, sempre spennellati di burro fuso, cospargete il resto della frutta secca e premete con delicatezza. Coprite con gli ultimi fogli inumiditi di burro e versate la granella rimanente sulla sommità. Con un coltello molto affilato tracciate una serie di linee oblique parallele su tutto il baklava, a tre centimetri di distanza una dall'altra, poi una seconda serie nel senso opposto. Tagliate fino in profondità seguendo ogni incisione. Cuocete in forno per 35 minuti. Appena sfornato, cospargetelo subito di sciroppo freddo. Lasciatelo riposare per una notte. Tagliate il baklava a losanghe e servitelo con il tè (o anche senza!). Potete conservarlo in frigo per circa una settimana.

alla lingua, alla cultura, ad abitudini, tradizioni e festività, la cena doveva rimanere la stessa: era un momento rassicurante e rappresentava la mia identità, gustosamente diversa da quella del Paese in cui mi trovavo a vivere. Altre volte, invece, ho fatto esattamente l'opposto. Nel (quasi disperato) tentativo di inserirmi, ho cucinato e consumato solo il «nuovo cibo». Per quanti di noi arrivano in Italia dal Medio Oriente o dai Balcani, non è particolarmente complicato, tra l'altro. Ho saccheggiato i mercati, chiesto ricette, mangiato al ristorante assai più spesso di quanto potessi permettermi, e cucinato i piatti del mio Paese di adozione. Tentavo di trovare un senso di appartenenza, confrontandomi costantemente con chi ero stata e con chi stavo diventando, a ogni nuova ricetta che preparavo. La mia cucina, proprio come le lingue che parlo e la persona che sono, non è legata a un'identità nazionale. C'è molto Iran, quando parlo, quando penso, quando cucino, ma c'è anche molta Italia, in egual misura. Si dice spesso che la lingua in cui si sogna è quella dominante nel cervello. Analogamente, potremmo dire, i piatti che si cucinano normalmente costituiscono la cucina «predominante» di una persona. Io, per un semplice pranzo del martedì, posso cucinare iraniano, italiano e tutto ciò che c'è nel mezzo, proprio come inserisco parole di persiano, inglese e italiano nelle mie conversazioni mattutine, sopra una tazza di caffè. Perciò questo è anche un libro sull'identità. È un'affermazione piuttosto audace, da immigrata, dichiarare la dualità della propria esistenza senza chiedere scusa a chicchessia. Non sono nostalgica dell'«esotica Persia» e non vado in cerca della «dolce vita» italiana: semplicemente vivo e respiro entrambe, e tutte le sfumature intermedie, pienamente consapevole di appartenere a più di una cultura, con buona pace di chiunque tenti di negarlo. Partite dunque con me per un viaggio culinario che prende il via in Iran, si dirige a ovest, attraverso il Mediterraneo orientale, e arriva infine in Italia, ingredienti, ricette e racconti a farci da stella polare. Nel compierlo insieme a voi, mi propongo di evidenziare le analogie più che le differenze e vi prego di notare che, citando le analogie, non intendo individuare l'«origine» dei diversi piatti o chi sia stato il primo a realizzarli. Questo non è un trattato accademico; è un'indagine volta a osservare l'incontro passato e presente di culture in cerca della condivisa umanità. La storia avvincente delle radici comuni all'alimentazione di questi territori è assai più vasta ma, per ragioni di spazio e in obbedienza alle finalità che mi sono prefissa, non ho potuto qui esplorarle tutte. Spero che, nel corso di questo viaggio, vi stupisca e avvinca quanto me scoprire come la Persia esotica e remota dell'immaginario comune, il turbolento Medio Oriente, il Mediterraneo dolce e familiare, la venerata Italia dal respiro europeo abbiano un retaggio culinario comune assai più vasto di quanto ci si potrebbe aspettare. Si parte!

Scritti e foto di questo servizio sono tratti da *Melograni e carciofi* (288 pagine, 35 euro), l'edizione italiana del primo libro di Saghar Setareh, appena pubblicata da Slow Food Editore. I testi delle ricette sono stati adattati per la pubblicazione su *Cook*

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

Nata per riciclare gli avanzi, è la versione salata (e altrettanto sostanziosa) del «pain perdu»

di **Alessandra Avallone***

LA BISTECCA DI PANE

Negli ultimi anni ho imparato, come tanti, a distinguere il pane buono: a fare anche qualche chilometro e delle code per acquistare pagnotte preziose, lievitate con la pasta madre, con farine macinate a pietra o di grani antichi, con croste croccanti, scure e profumate. Quando avanza qualche fetta secca di questo pane non me la sento proprio di scartarlo e cerco modi diversi per recuperarlo. Fra quelli più tradizionali adoro le polpette abruzzesi di pane, pecorino e formaggio da friggere e ripassare con il sugo o la semplice merenda della mia infanzia, preparata bagnando il pane in acqua e aceto per poi condirlo con olio extra vergine d'oliva e origano profumato. Ancora più goloso il *pain perdu* francese: fette di pane immerse in una miscela di latte, uova e zucchero e poi fritte nel burro e servite con la marmellata (ormai totalmente proibito). Ma proprio da questa ricetta nasce l'idea di una versione salata di «pane perso», che ho chiamato bistecca di pane perché è così completa e sostanziosa da poterne fare le veci. Per accompagnarla, secondo me il contorno giusto è una buona caponata di friggitelli, quella varietà di peperoni cosiddetti nani, color verde e dal sapore dolce, tipici del Centro e Sud Italia.

Preparazione

Iniziate proprio preparando il contorno: spuntate il picciolo dei friggitelli senza toglierlo, saltateli in padella con tre cucchiai di olio extra vergine d'oliva, rigirandoli spesso su tutti i lati, quando iniziano a sgonfiarsi aggiungete i datterini e le olive, salate e cuocete ancora cinque minuti. Spostate la verdura su un lato della padella, versate sul fondo lo zucchero e fatelo caramellare, sfumatelo con l'aceto quindi mescolate l'agrodolce con le verdure aggiungendo, se necessario, due o tre cucchiai di acqua per terminare la cottura. Tostate a parte i pinoli senza grassi, uniteli alla caponata, profumate con il basilico e lasciate intiepidire. Iniziate poi con la vera e propria ricetta per la bistecca di pane. Sbattete le uova con il latte, salate, pepate e immergetevi le fette di pane. Quando saranno ben imbibite (ma non devono sfaldarsi), cuocetele in una ampia padella antiaderente con qualche cucchiaio di olio a fuoco medio, lasciandole dorare bene su entrambi i lati. Servite le fette di pane come fossero bistecche accompagnate dalla caponata.

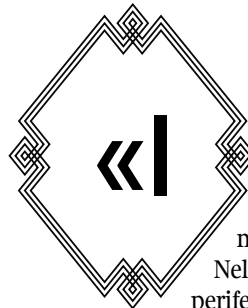
INGREDIENTI

4 fette grandi di pane a pasta madre secco, **3** uova, **2 dl** di latte sale, pepe.
Per accompagnare: **250 g** di friggitelli piccoli, **150 g** di datterini, **2** cipollotti rossi, **3 cucchiai** di aceto di mele, **2 cucchiaini** di zucchero, **50 g** di olive di Gaeta, **30 g** di pinoli, basilico, olio evo, sale

*Home economist e autrice

La merenda a scuola: un momento educativo che si trasforma in amarcord sentimentale

di **Sofia Fabiani***

LE PIZZETTE «POLITICHE»

«Il cibo è politica». Così un'emozionata Chiara Valerio, scrittrice e amica storica di Michela Murgia, affermava nell'appassionato discorso di commiato il 12 agosto nella Chiesa degli Artisti in Piazza del Popolo a Roma. Nel 1994 ho iniziato le elementari in una scuola della periferia di Roma. Ci andavamo tutti coi grembiuli che, se per alcuni azzerano la personalità del singolo, nel caso di una scuola frequentata da bambini di ogni estrazione sociale e culturale, aiutavano a non vederci diversi. A parte le scarpe con le luci che io non ho mai avuto — e uso questo spazio per recriminarlo a mio padre: porto il 39, sei ancora in tempo —, io me la cavavo abbastanza bene. Una cosa però non si poteva nascondere, alle 11.10: la merenda. Il cibo è politica e anche la merenda è politica, le nostre differenze si sentivano forti e chiare. C'era chi aveva le merendine, chi le patatine, chi il pane con un pezzo di cioccolato. C'erano i fortunati con le pizzette rosse con la mozzarella, chi portava un contenitore coi fagioli della sera prima o chi niente. Al di là del profilo psicologico-sociale a cui potremmo risalire da ogni singola merenda, la considerazione che negli anni mi è rimasta è che sarebbe bello se la scuola si occupasse anche di educazione alimentare, perché educare al cibo significa cogliere le differenze sociali e culturali ma anche integrare e includere in un'età importantissima, per far crescere adulti migliori e consapevoli. Io ero fortunata, mio padre mi comprava la pizza rossa, bella unta, ma per una certa educazione alla condivisione la spezzavo e distribuivo ai miei compagni di classe. Ed era esattamente questa, aveva questo sapore.

Preparazione

Mescolate la farina con 140 g d'acqua e il lievito, coprite e fate riposare per circa 30 minuti a temperatura ambiente. Passato questo tempo aggiungete l'acqua rimasta in tre step, a intervalli di cinque minuti. Aggiungete il sale con un cucchiaino d'acqua e impastate bene. Fate lievitare per un'ora e mezza e poi dividete l'impasto in otto palline da 55 g circa, copritele con un canovaccio e fatele lievitare ancora un'ora. Su un piano infarinato, con i polpastrelli, allargate le palline, appiattitele al massimo, spostate le pizzette su una teglia con carta forno, condite con abbondante passata di pomodoro, sale e olio e infornate a 250°C (statico), per 7/8 minuti sfornate, aggiungete la mozzarella e rinfornate per 2/3 minuti.

INGREDIENTI

Per 8 pizzette:
250 g di farina forte, **170 g** d'acqua, **5 g** di lievito di birra, **8 g** di sale, passata di pomodoro, mozzarella, olio evo

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

* Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

MARIA STELVIO

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Monica Lovati, food styling di Giuseppe Marangione, styling di Marinella Rossi, producer Angelica Carrara

Considerata l'Artusi della cucina triestina, anticonformista, prima insegnante e poi giornalista ma anche inviata di guerra, scrive il suo ricettario nel 1927, come regalo di nozze per la figlia Augusta. Creando un libro che unisce alto e basso, stampato finora in oltre 20 edizioni. E ancora oggi moderno

La cucina ha tante strade per entrare nella vita di una donna. Anche una anticonformista e indipendente. Maria Stelvio (il cui vero nome era Mafalda Contin, ma decise di usare uno pseudonimo perché timida e riservata) è stata tutto questo, e molto di più. Una donna sicuramente dotata di una buona dose di coraggio e determinazione, decisa a rompere gli schemi che caratterizzavano lo stile di vita delle donne alla fine dell'Ottocento. Dopo la scuola iniziò a insegnare, salvo poi interrompere la carriera didattica per essersi sposata: ai tempi non era consentito alle donne coniugate di svolgere tale professione. La sua indole indipendente la portò, dunque, a trovare un lavoro come giornalista presso un quotidiano locale dell'epoca, lavoro che mantenne anche dopo la nascita della sua prima figlia, Argentina. Altro fatto piuttosto inusuale per l'epoca fu la fine del suo matrimonio e la scelta, successiva, di convivere con un uomo con il quale non si sposò mai e dal quale ebbe la seconda figlia, Augusta.

Maria Stelvio prese poi la decisione di mettere le bambine in collegio e di proseguire la professione di giornalista a *Il Lavoratore*. Scoppiata la prima guerra mondiale, fu inviata sul fronte del Piave e qui divenne in breve un aiuto per i soldati del tempo, per lo più analfabeti, che si rivolgevano a lei per scrivere lettere rivolte ai rispettivi familiari.

A guerra finita tornò e con l'idea di aiutare Augusta, in procinto di sposarsi, a diventare una brava padrona di casa, scrisse un manuale di cucina. Stupendo forse anche sé stessa, femminista convinta, pubblicò il suo ricettario nel

Crediti: sottopiatto Rina Menardi, piatti Rosenthal, tovagliolo Society Limonta, camicia Pomandère e orecchini Sabrina Manin Vintage, make-up and hair Maddalena De Vito, location «Four Season» e «Marìencò» (Milano)

1927, *La cucina triestina*. Un testo che si è evoluto e arricchito negli anni, edizione dopo edizione (se ne contano almeno 20). Quella di Maria Stelvio, infatti, è una visione molto moderna della cucina. Si relazionava con i grandi intellettuali della città e con i cuochi, ed è stata capace di inserire nel ricettario sia piatti di alta gastronomia che quelli di osterie e ristoranti borghesi o popolari. C'è persino un carteggio con il cuoco del re d'Italia, che si era complimentato con lei e le aveva dato qualche consiglio. Ma non solo. Stelvio ha lavorato nei ricreatori, facendo economia domestica.

Così come si è applicata per diffondere alcuni concetti validi ancora oggi, come per esempio quello di non cuocere troppo le verdure, di mangiare carne in giusta misura, di prestare attenzione alla digeribilità dei cibi, al non spreco, alla dieta bilanciata. Ma anche a conservare l'acqua dei vegetali o a non perdersi mai di animo se non si hanno in frigo tutti gli ingredienti precisi. Il burro? Basta shakerare, con forza, per circa mezz'ora, in una bottiglia a collo largo, del latte, si legge sempre nel ricettario.

Si può dire che Maria Stelvio sia stata l'Artusi della cucina giuliana. E la passione per la cucina nacque e deflagrò al ritorno dal fronte, quando iniziò a raccogliere ricette antiche e attuali. Non dimentichiamoci che siamo nel periodo fascista, il conflitto mondiale imperversa, la paura di perdere la vita è più forte che mai. I generi alimentari scarseggiano, non si butta via niente, gli avanzi non esistono perché tutto ciò che è commestibile viene riutilizzato in cucina. Conservare a lungo gli alimenti è impossibile, la tessera annonaria consentiva una razione che doveva bastare. Eppure non si rinuncia ai piaceri della tavola. Illuminante è la prefazione del libro, che poi non è altro che una dedica alla figlia Augusta, alla quale regalerà il suo ricettario personale, con lunghe note su come «trattare» gli ingredienti prima della cottura. Consigli più che altro di economia domestica. Si deve pesare ogni cosa per evitare di rimanere senza cibo. Occorre evitare di consumare un alimento prima della scadenza della tessera. L'economia più importante è il risparmio del combustibile, per cui si può impilare una pentola sopra l'altra in modo che la prima faccia da coperchio a quella che sta sotto.

Morì nel 1950, lasciando alla cultura culinaria italiana una bellissima testimonianza. Di un lavoro gastronomico anticonformista, proprio come era lei.

INGREDIENTI

*Per gli gnocchi: **350 g** di patate bianche, **1** uovo, **250 g** di farina e un paio di cucchiai, **60 gr** di burro fuso, **q.b.** di sale.*
*Per il ripieno: **8** susine, **3** cucchiai di pane grattato, **35 g** di zucchero semolato, **20 g** di burro, **q.b.** di cannella in polvere.*
Per il condimento: pangrattato, zucchero di canna, burro fuso e cannella

Iniziate con il preparare gli gnocchi. Fate bollire le patate con la buccia per circa 30 minuti. Spelatele, schiacciatele con uno schiacciapatate e lasciatele raffreddare. Una volta fredde impastate le patate con l'uovo, al burro fuso e tre pizzichi di sale e la farina – se l'impasto è troppo umido, aggiungete un paio di cucchiai di farina. Nel frattempo, tagliate a metà le susine eliminando il nocciolo. In una padella fate sciogliere il burro e tostare il pangrattato con lo zucchero e la cannella fino a ottenere una granella. Con l'impasto formate prima delle palline e poi appiattitele fino a ottenere dei dischetti. Al centro posizionate mezza susina, riempite il solco del nocciolo con la granella e con il disco di pasta avvolgete la susina fino a sigillarla. Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata, saranno pronti in qualche minuto, quando salgono a galla. Serviteli caldi, conditi con burro fuso, una spolverata di granella e cannella.

AGRODOLCE

Antonio D'Angelo, executive chef di «Nobu Milano», ha una passione anche per l'agricoltura. Nel suo orto di Castel Mella (Brescia), nascono queste rape rosse in agrodolce, lavorate alla raccolta e cotte sottovuoto nei propri liquidi

TRIESTE IN UN BICCHIERE

Bere il Wermut del Caffè San Marco di Trieste vuol dire tuffarsi nelle radici austro-ungariche della città giuliana. Al vino aromatizzato con erbe è stato aggiunto il caffè, altro prodotto legato alla storia locale

IL MARE A TAVOLA

I Filetti di Acciughe del Mar Cantabrico Reserva sono un prodotto di alta qualità sfilettato a mano e creato nel rispetto dell'ambiente. Grandi e carnosi, sono ideali per realizzare sfiziosi aperitivi o da utilizzare in ogni ricetta

PAUSA CAFFÈ

Dalla collaborazione tra SMEG e 1895 Coffee Designers by Lavazza nasce il Coffee Maestro Set. Una nuova macchina da espresso e un macinacaffè, in versione personalizzata, pensati per esaltare i chicchi della collezione di «Specialty Coffee» di 1895

Dopo tre settimane sotto sale, il loro sapore diventa meno acido e più ricco di umami. In Nord Africa, dove sono patrimonio culinario, arricchiscono primi e insalate

LIMONI FERMENTATI

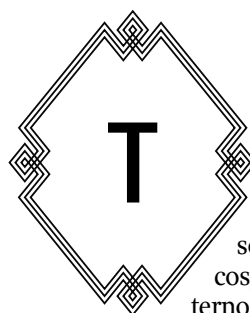
I limoni sotto sale sono patrimonio della cucina del Nord Africa e, in particolare, del Marocco. Arricchiscono tajine e cous cous

Manca la voglia di autoprodurre i limoni sotto sale? Si trovano già pronti nelle macellerie islamiche oppure online

I limoni sotto sale durano circa un anno, ma in realtà un limone sotto sale avariato è quasi in contraddizione in termini

Più buono è il limone, migliore sarà il risultato finale: meglio aspettare la giusta stagione, evitando di usare i verdelli dell'estate

La maggior parte delle ricette suggerisce di usare solo la buccia. La polpa, più salata, si può frullare per ottenere un concentrato di limone

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling Stefania Aledi

Tra i miei video su Instagram, quello con più views di sempre mostra il procedimento con cui faccio i limoni sotto sale: li taglio per tre quarti, li cospargo scrupolosamente di sale all'interno, li impilo gli uni sugli altri all'interno di un barattolo che riempio fino all'orlo con altro sale e succo di limone. Tre settimane dopo, eccoli pronti. Il successo di pubblico di questo ingrediente così poco noto — e per me così amato — mi aveva generato un certo entusiasmo, sfumato quando un'amica più addentro ai meccanismi di Instagram mi ha spiegato che il segreto delle molte views sarebbe «il modo allusivo in cui manipolo i limoni». Chi se lo immaginava: ritento allora qui con la mia operazione di proselitismo. Nelle tre settimane (in cui il sale impedisce la proliferazione batterica) questi agrumi si trasformano. Sandor Katz, «l'attivista della fermentazione» (come si definisce), autore della Bibbia di settore *On Fermentation*, dice che i limoni subiscono una lattofermentazione (la stessa di kimchi e crauti, per intenderci). Al contrario Dario Bressanini, il celebre divulgatore di chimica applicata alla vita quotidiana, sostiene che il contenuto di sale sia eccessivo per l'azione dei batteri lattici. Io sono solo una persona che titilla i limoni su Internet, quindi non sono in grado di dirimere la questione dal punto di vista scientifico: ciò che posso dire senza timore di smentita è che questo processo mitiga la forte acidità dei limoni, ne ammorbidisce la scorza e arricchisce il sapore — gradevole, ma monocorde — del limone fresco, trasformandolo in un ingrediente complesso, salato, dolce, acido e ricco di umami. Cosa farne? Oltre ad aggiungere la buccia finemente tritata alla vinaigrette per l'insalata e creare un semplice condimento per le verdure al forno con yogurt bianco, si può optare per la versione italiana di un piatto in stile marocchino.

Fregula con limoni fermentati

Fate bollire dell'acqua e cuocete 270 g di fregula per assorbimento (circa 15 minuti). Tostate in padella un cucchiaino di semi di cumino (1-2 minuti). Schiacciateli con mortaio e pestello, aggiungeteli in una ciotola con la fregola ancora calda, un cucchiaio di aceto di vino bianco, mezzo cucchiaino di sale fino e una macinata di pepe nero e mescolate bene. Quando la fregula si sarà raffreddata, aggiungete 70 g di albicocche secche tritate, 15 g di foglie di menta fresca strappate, 15 g di aneto fresco tritato grossolanamente, 80 g di olio evo, 2-3 cipollotti tritati, la buccia tritata di mezzo limone sotto sale, succo di limone fresco. Mescolate e guarnite con pistacchi tritati.

*Giornalista enogastronomica e di viaggi

MANGIARE INTEGRALE FA SEMPRE BENE?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

I cereali e le farine integrali sono alimenti in cui ogni parte del chicco, con diverse proporzioni, viene conservata tra i vari processi di lavorazione. Questo porta ad un aumento del contenuto di fibra che, guardando alle abitudini degli italiani, dovremmo cercare di aumentare sulle nostre tavole (non solo con cereali e farine integrali ma anche con frutta e verdura). Perché ci fa bene l'integrale, dunque? La fibra ha un effetto metabolico sia diretto, rallentando l'assorbimento degli zuccheri, sia indiretto, aumentando la nostra sazietà e portandoci a mangiare meno. Inoltre aiuta a mantenere sano il «microbiota», la fondamentale flora batterica che popola l'apparato digerente. Il consumo di alimenti integrali, inoltre, aiuta a prevenire patologie cardiovascolari (infarto o ictus) e metaboliche (diabete o dislipidemie). Attenzione, però, ai messaggi semplicistici. Dobbiamo intanto stare sempre attenti a rispettare l'equilibrio energetico: né troppo né troppo poco; possiamo mangiare tutto perfettamente integrale, se però lo facciamo non rispettando le quantità e non mantenendoci attivi, non ci sarà integrale che tenga: avremo mangiato troppo lo stesso. Cerchiamo poi di essere ragionevoli: se consumiamo con piacere solo occasionalmente biscotti particolarmente zuccherati, che differenza fa se sono integrali o no? Nessuna. Godiamoceli come più ci piacciono. Inoltre, meglio essere flessibili e non «integralisti dell'integrale»: gli spaghetti integrali con le vongole non vengono bene; i cereali raffinati possiamo tranquillamente mangiarli ogni tanto, non sono certo pericolosi per la salute, anzi. Infine, la dieta va sempre personalizzata: non per tutti l'integrale è la scelta migliore, ad esempio per chi soffre di patologie gastriche o intestinali o per chi ha problemi di malassorbimento. Come al solito, vi saluto con una ricetta, una pasta fredda freschissima (ovviamente integrale, io consiglio le farfalle, mia pasta preferita). Insomma, le regole hanno quasi sempre eccezioni, da contestualizzate con criterio e raziocinio.

Pasta fredda

Mettete in una ciotola farfalle integrali cotte al dente, mozzarelline, pomodorini ciliegino, ceci lessati, olive nere e tanta rucola. Condite con olio evo, sale, basilico ed erba cipollina.

*Medico dietologo e divulgatore scientifico

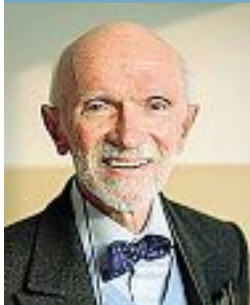
Verdure e cereali integrali, prodotti fermentati come il kefir, no a carne e formaggi. È questa l'alimentazione per chi soffre di colite ulcerosa e morbo di Crohn, in aumento nei Paesi occidentali

di **Franco Berrino***
foto di Laura Spinelli
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

IL CIBO CHE CURA L'INTESTINO INFIAMMATO

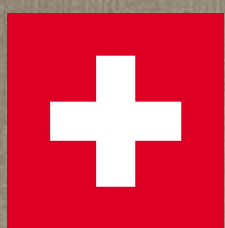
Le malattie infiammatorie croniche dell'intestino (in inglese IBD - *Inflammatory Bowel Disease*), una sigla che in italiano ci piace tradurre come Intestino bistrattato e disperato) sono aumentate drammaticamente nel corso della seconda metà del secolo scorso in tutti i Paesi con stile di vita occidentale e stanno oggi aumentando in Giappone e nei Paesi del terzo mondo, parallelamente alla occidentalizzazione della dieta. L'incidenza raddoppia ogni circa dieci anni e oggi ne sono affette circa tre, quattro persone su mille. Si tratta della colite ulcerosa, che tempesta di ulcerazioni sanguinanti tutto o parte dell'intestino crasso, e del morbo di Crohn, che può colpire l'intero apparato digerente ma si localizza soprattutto nel tratto terminale dell'intestino tenue, con un ispessimento infiammatorio della parete intestinale che giunge a causare occlusioni, tanto da richiedere la resezione chirurgia. Entrambe queste malattie sono caratterizzate da disbiosi, cioè da una scarsa varietà dei microbi che colonizzano il nostro intestino, soprattutto dalla mancanza di microbi capaci di digerire le fibre vegetali per produrre acido butirrico. Quest'ultimo è il principale nutrimento di quello strato di cellule che riveste la superficie interna dell'intestino, una superficie di circa 200 metri quadri che è il nostro principale contatto con il mondo esterno. La disbiosi intestinale dipende da numerosi fattori. L'abuso di antibiotici: il rischio di IBD aumenta linearmente con il numero di trattamenti antibiotici nei primi anni di vita, fino a quattro, cinque volte superiore in chi ha ricevuto quattro o cinque trattamenti. La troppa igiene: vivere in ambienti rurali o avere animali in casa riduce il rischio di ammalarsi. Il parto cesareo, che previene il contatto del nascituro con l'ambiente microbico del canale del parto della mamma, aumenta il rischio di IBD. L'allattamento al seno prolungato, invece, protegge, perché fornisce microbi buoni (in particolare i bifidobatteri) e nutrimento per i microbi buoni. La vita sedentaria, che ostacola il buon funzionamento dell'intestino. La scarsa variabilità della dieta occidentale, in particolare delle fibre vegetali, che sono il nutrimento dei batteri protettivi. Le fibre e l'acido butirrico che ne deriva proteggono la barriera intestinale (che impedisce il passaggio di microbi e sostanze nocive dal lume intestinale al sangue) e regolano l'attività del sistema immunitario. L'eccesso di carni e grassi saturi. Le proteine animali sono più ricche di zolfo delle vegetali e nella putrefazione intestinale generano idrogeno solforato (H_2S), un gas molto tossico per la mucosa intestinale. In sintesi, se non ci arricchiamo di microbi capaci di produrre acido butirrico, se li sterminiamo con gli antibiotici e se non diamo loro da mangiare il loro cibo, l'intestino si ammalerà. E cosa dice la scienza medica di dar da mangiare ai pazienti con IBD? Che non c'è nessuna dieta speciale ma che è utile togliere i cibi ricchi di fibre. E quali sono i cibi senza fibre? Carni e formaggi, così l'infiammazione non guarirà mai. Per questo le IBD sono considerate malattie curabili (con farmaci tossici e costosi) ma non guaribili. Certamente, quando la colite ulcerosa è in fase attiva, le fibre più grossolane, in particolare le fibre dei cereali indurite dalla cottura al forno (pane e biscotti integrali), possono danneggiare meccanicamente la mucosa e quando il morbo di Crohn ha causato un forte restringimento del lume le fibre possono causare un'occlusione intestinale. Ma gli alimenti ricchi di fibre sono anche ricchi di sostanze antinfiammatorie. Quindi usiamo i cereali integrali, soprattutto riso integrale e orzo decorticato, ma molto cotti e passati al setaccio per togliere le fibre più grossolane. Anche le verdure, in fase acuta, è meglio cuocerle e passarle al setaccio. Molto utili anche i prodotti fermentati, come il miso (la zuppa di miso con alga wakame ha guarito le terribili enteriti causate dalla bomba atomica), l'amasake, il kefir. In questi prodotti le proteine sono già digerite dalla fermentazione, sono zuppe di aminoacidi liberi cha non infiammano più. Bisogna invece togliere completamente le carni. Entro un paio di settimane passano la diarrea, le perdite di sangue, i dolori intestinali e si può ricominciare a reintrodurre le fibre per nutrire i batteri. La dieta mediterranea, tradizionalmente ricca di fibre e povera di carne, ha dimostrato di ridurre l'infiammazione intestinale nei pazienti con colite ulcerosa. Ma non è tutto. Lo stress causa infiammazione e riduce la motilità intestinale, con ulteriore disagio. In conclusione, per rendere felice il nostro intestino, seguiamo la via del cibo (antinfiammatorio), dell'esercizio fisico (antinfiammatorio) e della meditazione (antinfiammatoria e antistress).

*Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via
(*Crediti foto: Folk Magda Masano, L'arte nel pozzo, La Fabbrica del Lino*)

CESTINI GOLOSI DI LENTICCHIE E SHIITAKE

INGREDIENTI

Per la frolla: ***300 g*** *farina di tipo 2,* ***70 g*** *di olio evo,* ***6 g*** *di cremor tartaro,* ***1 pz*** *di rosmarino essiccato,* ***60 ml*** *di acqua,* ***2 g*** *di sale.*
Per il ripieno: ***200 g*** *di lenticchie Beluga,* ***30 g*** *di funghi shiitake essiccati,* ***1*** *foglia di alloro,* ***1*** *spicchio di aglio,* ***1*** *buccia di limone, sale. Per il contorno: pepe,* ***1*** *daikon fresco,* ***3*** *carote, sale,* ***½ cucchiaino*** *di curry, olio evo*

Mescolate farina, lievito, sale, il rosmarino sminuzzato, olio e acqua. Lavorate la frolla. Fate riposare 30 minuti. Stendete l'impasto. Ricavate dei dischi di 12 cm di diametro e rivestite degli stampini. Infornate per 15 minuti a 180°C. Mettete in ammollo i funghi. Cuocete le lenticchie in un tegame con il doppio dell'acqua e l'alloro per 30 minuti. Verso la fine salate. Scolate i funghi, strizzateli e tagliateli a dadini. Rosolate l'aglio per due minuti, salate e soffriggete i funghi. Condite le lenticchie con olio, pepe e buccia di limone. Salate. Riempite i cestini con le lenticchie, mettete sopra i funghi e gli zestes di limone. Tagliate daikon e carote. Rosolate con olio e curry. Servite i cestini con il contorno.

(Ricetta di Monia Talenti, La Grande Via)

È l'antipasto (o il contorno) con cui la scrittrice Franca Colonna Romano celebrava la cucina siciliana e l'arrivo dell'uva

L'INSALATA DEL VENDEMMIATORE

di **Emiko Davies***

Una ricetta siciliana che celebra quel momento dell'anno in cui la fine della stagione dei pomodori e l'inizio di quella dell'uva si incontrano: è l'insalata del vendemmiatore dal libro di Franca Colonna Romano, *Il Sole ai Fornelli*, pubblicato nel 1982. È una collezione di ricette che racconta la cucina siciliana: «È il sole che alimenta gli umori della terra, esaltando i sapori dei prodotti della natura e delle fatiche dell'uomo ed è anche il sole che ha alimentato la fantasia della nostra gente per utilizzare ed esaltare questi prodotti, dando vita a una inesauribile ricchezza di tradizioni gastronomiche che affondano le radici nelle epoche più remote...». Il gastronomo Vincenzo Buonassisi ha scritto su Romano: «Nelle sue opere sottolinea quello scintillio, quel vigore esaltante misto a delicatezze raffinatissime che sono la gloria della cucina siciliana: favoloso affresco — il paragone è diretto sia per la personalità dell'autrice sia per il corredo pittorico dei suoi volumi, in cui colori brucianti, creativi, giocano felicemente con le sfumature più dolci e segrete». Questa «insalata insolita» viene dalla zona di Alcamo, fra Palermo e Trapani, e ricorda un po' l'insalata in dolceforte di arance e finocchio, ma è una versione con i sapori dell'estate tardiva, con l'uva al posto dell'arancia e i pomodori invece che il finocchio. Come l'insalata di arance, questa preparazione è perfetta come antipasto o come contorno per la carne («è particolarmente in armonia con la carne alla brace», scrive Romano) ed è ancora più buona se si lascia marinare. Romano suggerisce di usare uva «inzolia», conosciuta anche come uva ansonica, una varietà di uva bianca che si trova sulla costa italiana: sulle isole toscane, in Sardegna e in tutta la Sicilia, ma soprattutto nella zona da Palermo ad Agrigento, dove quest'uva è importante per il suo ruolo nei vini fortificati di Marsala.

Ingredienti

1 grappolo di uva bianca, 4 pomodori di media grandezza, 1 cipolla rossa, 6 olive verdi grandi, 6 acciughe sott'olio, olio di oliva, qualche goccia di aceto di vino rosso, un pizzico di origano secco, sale

Preparazione

Tagliate l'uva a metà e togliete i vinaccioli, se presenti. Mettetela in un'insalatiera («sprimacciandola leggermente», dice Romano) insieme ai pomodori, tagliati a tocchetti, e alla cipolla a fette sottili. Se le olive hanno il nocciolo, vanno schiacciate per rimuoverlo, poi tagliate a metà. Aggiungete le acciughe e mescolate tutto. Condite con olio, aceto di vino rosso, origano e sale.

*Food writer e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

BARCELLONA SEGRETA

Mi dà una gioia indescrivibile tornare con i figli nei posti che ho visitato e amato prima del loro arrivo: riviverli assieme, da una prospettiva nuova, mi sembra un privilegio. Barcellona è una delle città che mi sono rimaste nel cuore in gioventù e tornarci adesso con la famiglia, seguendo un itinerario tutto nuovo, è stato emozionante. Insieme ci siamo immersi nel mondo esuberante di Gaudí, visitando cinque luoghi iconici legati al grande architetto catalano che sapevo potevano affascinare anche i bambini. Prima tappa, Casa Batlló, una delle sue opere più sensazionali grazie ai dettagli architettonici quasi surreali, tipo il tetto che ricorda il dorso di un drago. A seguire, Casa Milà, con la sua struttura esterna irregolare in pietra che sembra fatta di sabbia modellata con le mani. E poi ancora la casa-museo di Gaudí (dove per un attimo ho immaginato di vivere), che si trova all'interno di Parc Güell, un parco pubblico nel quale la natura vive in armonia con una struttura fatta di terrazze ondulate, pinnacoli e casette fiabesche. Ci hanno lasciati a bocca aperta — bambini inclusi — i mosaici coloratissimi che decorano tutta Casa Vicens (*in foto*), un edificio modernista costruito nel primo '900 eppure così attuale. E restando in tema modernismo, come non rimanere incantati dall'opulenza del Palau de la Música Catalana, che si trova nel cuore della città: mentre eravamo in contemplazione, un coro di bambini si esercitava per un concerto creando inaspettatamente un'atmosfera onirica. Il nostro quartiere preferito di Barcellona? El Born, pieno di localini e negozietti indipendenti: così vivo e bohémien che un po' ricorda Napoli. Lì abbiamo scovato Puertecillo, una pescheria a conduzione familiare dove puoi scegliere il pesce che preferisci e mangiarlo al momento, cotto nel modo che preferisci. Irresistibili i cannolicchi saltati in padella. Le tapas migliori le abbiamo assaggiate al «Bar Cañete», che a Barcellona è un'istituzione. E un'ottima paella de marisco l'abbiamo mangiata da «Salamanca», un ristorante con tavoli all'aperto sulla spiaggia della Barceloneta. Abbiamo dormito nel quartiere emergente e un po' *artsy* di Poblenou, nel nuovissimo Hotel Hoxton, che ha camere familiari accoglienti e piene di luce e ti fa sentire a casa lontano da casa.

*Blogger e autrice di *Moms about town*

SCUOLA DI PASTICCERIA

È perfetta per un fine pasto last minute. Qui viene accompagnata da una crema soffice, versatile e anche afrodisiaca. Almeno secondo la scrittrice Isabel Allende, che in «Afrodita» ne spiega la ricetta

di **Francesco Pruneddu***

CIAMBELLA AL CAFFÈ

«Dello zucchero, come delle carezze, è facile diventare schiavi una volta che ci si è preso gusto». Isabel Allende aveva proprio ragione e con le pagine del libro *Afrodita. Racconti, ricette e altri afrodisiaci* (1997) ci catapulta nel vortice dell'erotismo, sì, ma con una buona dose di ironia e sarcasmo ci riporta alla realtà al termine di ogni frase, o quasi.

Per alcuni giorni ho preferito concedermi il lusso di leggere qualche pagina al risveglio e quei continui rimandi al cibo, sapientemente illustrati dalle parole dell'Allende, fungevano da stimolo poiché erano numerose le ricette che frullavano nella testa durante l'arco della giornata. Alla lista dei dolci afrodisiaci l'autrice aggiunge anche la crema al caffè, versatile come la spuma al cioccolato, quindi ottima per «agghindare qualsiasi dolce in una situazione di emergenza». Seppure la mia torta al caffè non è pensata come dolce dell'ultimo minuto, la sua preparazione non richiede chissà quanto tempo.

Di certo la facilità con la quale oggi includiamo il caffè fra gli ingredienti di numerosi dessert non rispecchia il percorso tortuoso compiuto da questa pianta per raggiungere le cucine europee. Si dice che in Italia ebbe successo a Napoli e poi a Venezia, quando nel Cinquecento furono importate le prime grandi quantità. Due secoli dopo, nella lucente Serenissima, si contavano più di duecento botteghe in cui il caffè veniva regolarmente proposto e, incontrando un così ampio consenso, non poteva che essere destinato a entrare nella quotidianità essenziale e irrinunciabile di tanti italiani.

La torta in cui il caffè regna indiscusso pare sia un'invenzione nord-europea che risale al Settecento, ma è complesso stabilire chi fra Austria, Germania e Danimarca ne detenga la paternità. È però certo che in breve tempo si sono diffuse decine di varianti, da quella inglese che prevede strati di pan di Spagna al caffè arricchiti da una glassa al caffè, fino a quella americana, più sostanziosa e umida per via dell'aggiunta della panna acida. Quella che propongo io è il risultato dell'unione di una base al caffè, guarnita con la crema al caffè suggerita da Isabel Allende. Afrodisiaca non lo so, buonissima di sicuro.

Ingredienti

300 g di farina 00, 3 uova, 250 g di zucchero semolato, 100 g di caffè liquido, 150 g di panna vegetale liquida, 60 g di olio di semi di girasole, 1 cucchiaino di cacao amaro, 1 bustina di lievito per dolci. Per la crema: ½ tazzina di caffè freddo, 2 tuorli, 3 cucchiai di zucchero semolato, 1 cucchiaio di cioccolato fondente tritato, ½ bicchiere di panna fresca montata.

Preparazione

Per la base: versate il caffè in una grande ciotola e unite la panna. Separate gli albumi dai tuorli e aggiungete questi e lo zucchero alla miscela di panna e caffè. Versate a filo anche l'olio di semi. Infine, ben setacciati, versate anche la farina, il cacao amaro e il lievito per dolci.

A questo punto montate gli albumi e con l'aiuto di una frusta, molto delicatamente, incorporateli al composto. Versate il composto in uno stampo cilindrico da 20 cm di diametro, purché sia alto, altrimenti uno a ciambella da 24 cm. Cuocete la torta in forno statico a 170°C per 45 minuti.

Per la crema: posizionate sul fuoco un tegame contenente acqua, adagiatevi una ciotola (il fondo non deve toccare l'acqua) e con le fruste elettriche lavorate al suo interno i tuorli con lo zucchero. Versate il caffè a piccole quantità, in modo da non sgonfiare il composto. Continuate a lavorare con le fruste.

Togliete la ciotola dal tegame e aggiungete il cioccolato tritato. Quando il composto si sarà raffreddato incorporatevi la panna montata. Se usate uno stampo a ciambella, servite il dolce semplicemente a fette e accompagnatelo con un cucchiaio di crema.

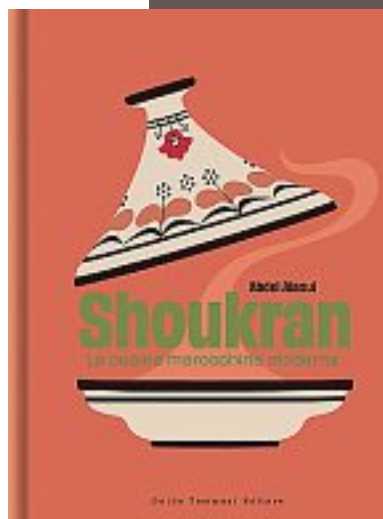
Se optate, invece, per la torta cilindrica, lasciatela raffreddare e dividetela in due o tre dischi. Farcitela e stuccate i lati con la crema aiutandovi con una spatola.

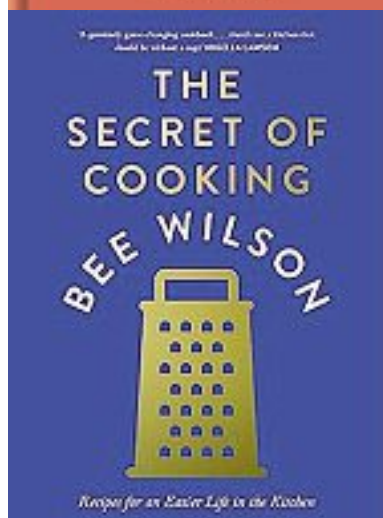
Potete decorare entrambe le versioni della torta con zucchero al velo, cacao dolce in polvere o scaglie di cioccolato fondente.

*Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_checco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

I LIBRI

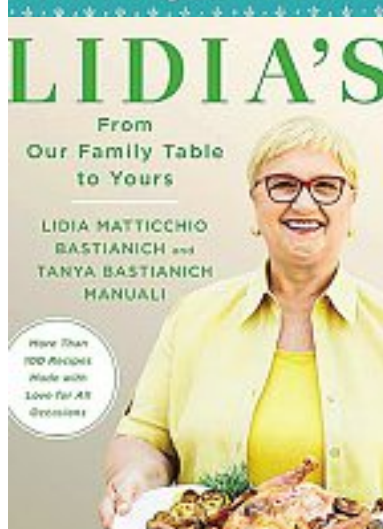
DAL MAROCCO
SHOUKRAN

Shoukran significa «grazie» in arabo, la parola che l'autore del libro, lo chef Abdel Alaoui, dopo anni in Francia, decide di rivolgere simbolicamente alla madre scrivendo questo libro. Un ricettario dedicato alla moderna cucina marocchina, imparata da Alaoui proprio grazie agli insegnamenti delle donne di casa. Ottanta ricette autentiche tra tajines, couscous, pastillas, kemias, méchouis e baghrirs (*Guido Tommasi editore, 216 pagine, 35 euro*).

NUOVE IDEE
THE SECRET OF COOKING

Un libri arguto, divertente, premuroso, ricco di nuove idee. Non poteva che essere diversamente con Bee Wilson, tra le più celebri giornaliste e scrittrici di cibo del mondo. Che torna oggi in libreria con un ricettario pensato per «una vita più facile in cucina». All'interno il lettore troverà appunti di vita e poi soluzioni per portare un pasto in tavola quando si è stanchi o con poco tempo, con 140 ricette fattibili e gustose (*Fourth Estate, 432 pagine, 34 euro*).

IL MUST HAVE
L'ARTE DELLA CUCINA FRANCESE

Un grande classico della letteratura gastronomica, il capolavoro di Julia Child, che torna in libreria in una nuova edizione italiana, per Giunti, realizzata a partire dall'edizione del quarantesimo anniversario di *Mastering the art of French cooking* di cui riproduce fedelmente forma grafica e impaginazione. Un libro immancabile, da avere sempre in casa (*Giunti, 752 pagine, 35 euro*).

DI FAMIGLIA
LIDIA'S

Niente unisce una famiglia come il cibo. E questo è verissimo per Lidia Bastianich che, nel suo ultimo ricettario — il primo scritto, assieme alla figlia Tanya Bastianich Manuali dopo la morte di sua madre —, racconta storie di casa e ricette tramandate. Più di cento piatti, tra cui le crespelle al pesto o le penne salsiccia e funghi, imparati dalla mamma e poi trasmessi a figli e nipoti (*Knopf, 240 pagine, 36 euro*).

NO PROFIT
THE WORLD CENTRAL KITCHEN COOKBOOK

Questo è il primo libro dello chef José Andrés, il fondatore di World Central Kitchen, organizzazione no-profit che fornisce pasti ai più bisognosi durante crisi umanitarie, climatiche e comunitarie. Il ricettario — che comprende piatti di celebri sostenitori della WCK, come i tacos per la colazione di Michelle Obama e la torta al limone e olio d'oliva di Meghan Markle — è strutturato in capitoli che riprendono i valori fondamentali dell'organizzazione: «Urgenza», «Empatia», «Resilienza», «Gioia». Un volume che ispira, ricco di ricette, storie e fotografie provenienti da tutto il mondo (*Clarkson Potter, 304 pagine, 33 euro*).

Hussein, Amin, Hoxha, Castro e Pol Pot: la storia di cinque autocrati attraverso gli occhi dei cuochi che li hanno serviti nel reportage del giornalista polacco Witold Szablowski

Witold Szabłowski, *Come sfamare un dittatore*, Keller editore, 320 pagine, 18,50 euro

A TAVOLA CON IL DITTATORE

di **Isabella Fantigrossi**

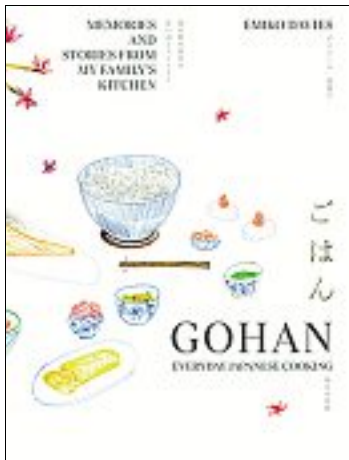
Il protagonista più difficile da intervistare è stato Abu Ali, lo chef di Saddam Hussein. Introvabile. «Nascondersi era diventato parte del suo Dna», ha raccontato il pluripremiato giornalista polacco Witold Szablowski. «E anche quando il mio faccendiere iracheno riuscì a trovarlo, non volle parlare subito». Ci riuscì poco alla volta. Scoprendo così i suoi piatti preferiti (la zuppa di lenticchie, la carne alla griglia o la zuppa Tikrit, con pesce, cipolle, pomodori, albicocche, uvetta, mandorle e prezzemolo: gliela insegnò la prima moglie di Saddam), ma anche dettagli storici. Come il fatto che, mentre le sanzioni all'Iraq impedivano ai cittadini comuni di avere accesso ad alimenti di uso quotidiano, Hussein non venne per nulla colpito perché, racconta Abu Ali, tutti i prodotti freschi provenivano dal suo orto personale. Sono alcune delle storie raccontate da Szabłowski — già autore di *Dancing bears* e del reportage dalla Turchia di oggi *L'assassino dalla città delle albicocche* — nel suo ultimo libro, *Come sfamare un dittatore*, uscito in Polonia nel 2019 e appena arrivato in Italia per Keller editore: un reportage attraverso quattro continenti, dalle rovine dell'Iraq alla savana del Kenya, dal fascino sbiadito de L'Avana alle strade bombardate di Baghdad, per rintracciare e intervistare i cuochi personali di cinque leader spietati: oltre a Saddam, l'ugandese Idi Amin, l'albanese Enver Hoxha, il cubano Fidel Castro e il cambogiano Pol Pot. Perché proprio i cuochi personali? Perché sono loro che vivono una prospettiva straordinaria e allo stesso tempo complicata, spiega l'autore: gli chef sono vicinissimi ai loro capi e allo stesso tempo sono loro che potrebbero avvelenarli; un solo errore potrebbe essere fatale e però un piatto ben fatto potrebbe rivoluzionarne l'esistenza. E dunque che cosa mangiava Pol Pot mentre due milioni di cambogiani stavano morendo di fame? La zuppa di serpente era tra i piatti preferiti. Se ne occupava la sua cuoca Yong Moeun che, in un campo base della guerriglia cambogiana nella provincia di Ratanakiri, decise di unirsi alla Rivoluzione e a fratello Pol Pot, che all'epoca aveva come nome di battaglia Materasso. «Sono rimasta ammaliata dal suo sorriso. Era la bontà in persona», racconta Yong Moeun a distanza di anni. Fidel Castro, invece, capace di mangiare dieci palline di gelato alla volta come dessert, con il tempo divenne ossessionato dall'idea di essere avvelenato. Così vennero assoldati come chef, prima l'uno e poi l'altro, Erasmo e Flores. Testimoni in cucina così come della Rivoluzione cubana.

Il primo ricettario della food writer Emiko Davies dedicato ai piatti nipponici di casa, tra ricette veg (la carne è stata vietata in Giappone per 1200 anni) e i ricordi dei suoi genitori

Emiko Davies, *Gohan: everyday japanese cooking: memories and stories of my family's kitchen*, Smith Street Books, 272 pagine, 31,58 euro

«LA CUCINA GIAPPONESE DELLA MIA FAMIGLIA»

di **Isabella Fantigrossi**

Il sesto libro della food writer Emiko Davies, fotografa e collaboratrice di *Cook* di origine nippo-australiana, è anche il suo primo sulla cucina giapponese. Dopo i cinque volumi dedicati alla Toscana, la sua terra d'adozione, *Gohan* — che significa riso ma anche pasto in famiglia, un ricettario dedicato alla cucina casalinga nipponica — è dunque quello in cui per la prima volta Emiko Davies racconta di sé, della sua storia e della sua infanzia. «È un libro che desideravo scrivere da molti anni — racconta l'autrice, che peraltro ha da poco aperto con il marito a San Miniato (Pisa) l'enoteca naturale "Marilu" —. È composto da una raccolta delle mie ricette nostalgiche preferite di sempre con cui sono cresciuta». Felice, anche perché questo «era un libro che era stato originariamente rifiutato» e che solo ora vede la luce, aprendo «una profonda esplorazione della mia eredità che penso di aver represso da molti anni». Dashi, riso — «quando penso alla parola *gohan*, mi viene in mente una piccola ciotola di ceramica di riso fragrante, luccicante, cotto a vapore e leggermente appiccicoso: ciò attorno a cui ruota la maggior parte dei pasti giapponesi cucinati in casa» —, noodles con cetrioli e zenzero, mochi, onigiri, panini con gamberi fritti, piatti preparati in casa dalla mamma Sumie e dalla nonna di Davies. «Questo è il cibo della mia anima — spiega Emiko nel suo blog presentando il libro —. Potrò non parlare fluentemente il giapponese, ma questo è il cibo che amo di più al mondo. Essendo la primogenita di madre giapponese arrivata in Australia quando avevo 20 anni, sono cresciuta con una preferenza per i sapori e le consistenze giapponesi, con l'amore per la piccantezza del rakkyo (la cipolla cinese sottaceto), la sapidità dell'umeboshi, l'umami del dashi e una predisposizione per l'anko (pasta dolce di fagioli rossi), l'anima di tutti i miei dolci giapponesi preferiti». Ma nel libro il lettore scoprirà in controluce anche tante storie sulla cucina casalinga nipponica, fatta di cibi semplici, di stagione, elaborati in piatti che si preparano per lo più in una decina di minuti (i tempi di cottura rapidi servono a preservare il più possibile sostanze nutritive e sapori). Così si scopre, per esempio, che gran parte delle ricette giapponesi sono naturalmente vegetariane perché la carne qui è stata vietata per 1200 anni (e il divieto è caduto solamente 200 anni fa). E per chi volesse cimentarsi, ecco la dispensa essenziale: salsa di soia, kombu e katsuobushi, dashi in polvere, vero riso giapponese, pasta di miso, aceto di riso e olio di sesamo.

SCIENZA E BENESSERE

MARCO BIANCHI E IL «SISTEMA» PER PRENDERCI CURA DI NOI

di **Chiara Amati**

«Il giorno più buono? È quello in cui dobbiamo provare a occuparci della nostra alimentazione dalla A alla Z, un po' come se ci trovassimo in una beauty farm della salute e della nutrizione. Un primo passo meditato per arrivare a trasformare l'oggi in un domani sì gustoso, ma soprattutto salubre». Milanese, classe 1978, Marco Bianchi, divulgatore scientifico e food mentor, in libreria con il suo ultimo libro *Il giorno più buono. Cucina e scienza per il nostro benessere quotidiano* (HarperCollins), sgombera subito il campo dai dubbi. E nel farlo ci ricorda, una volta di più, che ogni scelta quotidiana incide sul futuro della collettività e del Pianeta. Senza possibilità di appello. Un concetto da cui non si può più prescindere e che richiede grande coscienza delle proprie azioni. Ogni giorno prendiamo decisioni che ci determinano: dal camminare all'andare in bicicletta, al praticare sport e via discorrendo. Anche la spesa, se intelligente, fa la differenza. Tutto questo per dire che ogni comportamento quotidiano contribuisce alla realizzazione del «giorno più buono». Giorno che, se reiterato, si ripercuote in maniera positiva sul lungo periodo. L'eccezione esiste ed è giusto che sia così perché gratifica. Quel che conta è che rimanga tale. Il giorno più buono si pone, quindi, come scelta puntuale in cui la cucina ha un ruolo centrale. Per orientare i lettori a valutazioni etiche, Bianchi ha raccolto le sue ricette ideali, quelle con cui affrontare i cinque pasti consigliati: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena. Oltre 70 le ricette e molti i consigli per prenderci cura di noi e delle persone che amiamo. In un libro che invita a uno stile di vita genuino, con la natura al centro. Perché quest'ultima offre tutto ciò di cui il nostro corpo ha bisogno: dobbiamo solo imparare a rispettarla e a conoscerla veramente. Marco Bianchi ci guida proprio in questa avventura, insegnandoci a scegliere gli ingredienti giusti con cui realizzare i piatti migliori. E raggiungere così quell'equilibrio psicofisico che ci consente di rimanere sani molto più a lungo.

Marco Bianchi, *Il giorno più buono. Cucina e scienza per il nostro benessere quotidiano*, HarperCollins, 192 pagine, 10,90 euro. Qui sopra la ricetta (*foto di Gaia Menchicchi*)

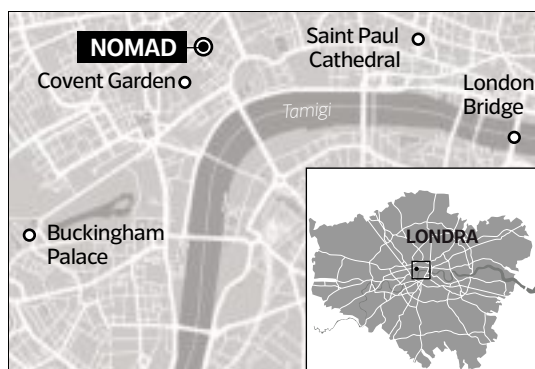
BROWNIE ALLA ZUCCA E CIOCCOLATO SENZA GLUTINE

Ingredienti: 250 g di polpa di zucca mantovana cotta, 90 g di farina di avena, 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere, 1 cucchiaino di lievito per dolci, 80 g di granella di nocciole, 80 g di zucchero mascobado, 50 ml di latte.

Preparazione: frullate la zucca e aggiungete poi la farina, il cacao, il lievito, 50 g di granella di nocciole, lo zucchero e il latte. Otterrete un impasto bello corposo. Stendetelo in una teglia rettangolare 40×30 cm foderata con carta forno e decorate con la granella di nocciole rimasta. Cuocete per circa 35 minuti in forno preriscaldato a 180°C. Lasciate intiepidire e tagliate a pezzi.

Di fronte alla Royal Opera House, un ex tribunale del 1880 è stato trasformato in hotel di lusso. Fondendo antico e moderno magistralmente

NOMAD LONDON

di
Angela Frenda

Di fronte alla Royal Opera House di Covent Garden, a Londra, c'è un ingresso di marmo di un bianco candido. Ma una volta varcata la sua soglia, le luci si abbassano e il legno scuro ha la meglio. Come se si entrasse in un mondo parallelo - e questo posto un mondo parallelo lo ha vissuto per davvero: il NoMad, oggi hotel di lusso, è nato all'interno dell'ex tribunale dei magistrati di Bow Street, costruito nel 1880 nel centro di Londra.

I processati - da Oscar Wilde alla suffragetta Emmeline Pankhurst, e anche Vivienne Westwood per una notte per aver violato la pace nel 1977 - entravano da una porta laterale, oggi l'ingresso del pub-ristorante messicano «Side Hustle». I clienti oggi invece entrano dalla porta principale, come facevano i magistrati. Poco più avanti, ecco che torna la luce naturale. Entra tutta da un alto soffitto di vetro al quale sono stati appesi dei lampadari-pagoda. Sotto, invece, un atrio lussureggiante che è il vero fulcro del NoMad: il ristorante. E' qui che guardano le 91 camere, 21 delle quali sono suite favolose.

Se state cercando, insomma, un posto che vi entri nell'anima, è proprio questo hotel, dove una sapiente ristrutturazione ha saputo togliere senza stravolgere. Dove anche i lunghi corridoi, un tempo palcoscenico di uffici, sono stati così ben allestiti da non darvi mai, neppure per un momento, una sensazione di freddezza. Ma NoMad è anche molto legato all'arte: ospita infatti un programma artistico che celebra l'influenza dell'arte americana del dopoguerra e dell'avanguardia europea, con una collezione che esplora lo scambio di idee creative. Il programma è stato sviluppato in collaborazione con lo studio d'arte Be-Poles. Nascosto accanto agli ascensori dell'hotel si trova l'ingresso al Bow Street Museum, che ricorda oltre 250 anni di storia criminale di Londra. Per celebrare il suo passato, l'hotel ha anche conservato alcune celle. Insomma, in questo albergo è evidente il tentativo di trovare un equilibrio sensibile e intelligente tra passato e presente. Anche l'antica aula di tribunale ora è lo spazio eventi, con le pareti della stanza arricchite da un suggestivo murale della pittrice francese Claire Basler. Mentre i pittori di scenografia della Royal Opera House sono stati arruolati per aggiungere fioriture artistiche ai vari angoli dell'hotel.

Come in tutte le proprietà NoMad, cibo e bevande giocano un ruolo fondamentale. Oltre al ristorante principale, c'è anche il casual dining «Side Hustle»: i piatti sono abbinati ai drink di Leo Robitschek che per il suo *The NoMad Cocktail Book* (acquistabile anche online) ha ricevuto il James Beard Award. Situato all'angolo dove un tempo sorgeva l'ingresso della stazione di polizia, l'ambiente è simile a un pub, ma con la raffinatezza dello stile caratteristico di NoMad. Pelle marrone e pareti con texture verde scuro rendono il locale caldo e accogliente, mentre le fotografie di Martin Parr appese alle pareti aggiungono colore e contesto alla narrativa della polizia. In questo hotel mangerete benissimo, dalla colazione (croissant meravigliosi) al dopo cena.

Per chi invece preferisce rilassarsi, la Biblioteca è il luogo perfetto. Perfetta al tramonto, quando le luci sono soffuse. Nella prima lounge, Common Decency, i clienti trovano invece un vivace cocktail bar artigianale in stile East London, che ospita i talenti del DJ. Tutto, qui, è fatto per stupirvi.

In alto, il ristorante del NoMad (foto di Simon Upton). Qui sopra, la Library e il Sunday roast

LE 3 TAPPE IMPERDIBILI

di
Angelica Carrara

TOKLAS
Tra un locale anni Settanta e il foyer di un teatro, è il ristorante «mediterraneo» di Matthew Slotover e Amanda Sharp, fondatori di Frieze (1 Surrey Street)

THE TWENTY TWO
Trentuno suite, un club e una scuderia. Il ristorante è una bomboniera azzurra. Per il Sunday Roast più chic. Con Bloody Mary, please! (22 Grosvenor Square)

DANIEL GALVIN
Maestro colorista. Tra gli hairstylist della famiglia reale (4 West Halkin Street)

FLORAL TIP

PER CENA? FIORI CON VERDURE

di **Paola Roganti Spoletini ***

*Fioraia, co-gestisce il negozio Coral di Milano

INGREDIENTI
Spugna da fiorista plastificata, verdure di stagione, legumi, fiori a scelta, stecchini, spago ed elastico.

Per festeggiare l'arrivo dell'autunno l'ideale è organizzare una bella cena, realizzando dei centrotavola con dei fiori arricchiti da alcuni tipi di verdure di stagione e dei legumi come fagiolini, fagioli, erba cipollina e taccole. Preparate la base con una spugna da fiorista plastificata e rivestitela tutto attorno alternando le foglie alle verdure. Per facilitare il lavoro aiutatevi con un elastico. A questo punto inserite i fiori, lasciando degli spazi dove poter posizionare i legumi e le verdure infilzati su degli stecchini. Per un effetto ancora più scenografico create tante composizioni di dimensioni diverse.

Un tavolo in cedro del Libano, per riunirsi tutto l'anno ed essere in sintonia con una casa immersa tra le colline. La luce è intima grazie a una lampada dai colori insoliti. Lo stile? Nordico e country

Il miscelatore è nero come tutti gli elettrodomestici, il calorifero a parete e la porta finestra in ferro che conduce all'esterno. Una scelta che crea un forte contrasto con le pareti total white dalla finitura lievemente nuvolata. Anche il soffitto è dipinto di bianco, mentre il pavimento è in resina color avorio

TUTTI A PRANZO IN CAMPAGNA

testo e foto di **Clara Bona***

Siamo nella grande cucina di una casa in campagna, da vivere in tutte le stagioni insieme agli amici e alla famiglia che amano ritrovarsi in questo luogo così rilassante immerso nel verde. Il protagonista assoluto di questa cucina è un grande tavolo in legno, intorno a cui ruota tutto il progetto. Un tavolo grande e conviviale, realizzato con un pezzo unico di legno massello di cedro del Libano: la sua forma irregolare è messa in rilievo dai bordi dei due lati lunghi, percorsi dalla sagoma frastagliata del tronco da cui è stato ricavato il piano. La scelta del legno caratterizza in modo deciso l'ambiente: scalda lo spazio e gli regala un'aria naturale, resa ancora più intima dalla grande lampada centrale. È la famosa Sonora di Oluce, ma in una versione chic e insolita: l'esterno è nero lucido, mentre la calotta interna è rivestita in foglia d'oro. Intorno al tavolo, al posto delle sedie, ci sono sei poltroncine color burgundi. Il banco di lavoro si sviluppa lungo una sola parete, sotto a due finestre affacciate sulle colline. È interamente realizzato in muratura, senza ante chiuse. Il piano su misura è in grès effetto pietra Ceppo di Gré, con il lavandino realizzato in continuità nello stesso materiale. Il miscelatore è nero come gli elettrodomestici. Completa l'arredo una credenza sbiancata. È questa l'unica concessione allo stile country, ma l'insieme mantiene un sapore nordico, particolarmente adatto all'autunno che sta arrivando, quando le giornate iniziano ad accorciarsi e alla sera non si mangia più in giardino, ma ci si ritrova qui, al caldo, intorno al grande tavolo in legno.

Il piano di lavoro di questa cucina è realizzato in gres effetto pietra ma molto naturale per via della finitura, completamente opaca, e delle tante intrusioni che caratterizzano l'estetica del Ceppo di Gré. Non è stata scelta la pietra vera perché essendo molto porosa e poco pratica da usare non è adatta in cucina

*Architetta e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

INSTAGRAM SCOUTING

di **Irene Berni***

COSTRUIRE UN «SANTUARIO» DI SERENITÀ CON GLI OGGETTI

Michael Stark *(nella foto)* è un fotografo di moda che a due mesi dalla pandemia decide di trasferirsi a Los Angeles. E lì sceglie di creare nella sua casa uno spazio che rap-presenti ciò di cui ha bisogno: calma e serenità, un santuario, come lui ama definirlo. Non sa come arredare né ha delle conoscenze di design, ma ha ben chiaro in mente ciò che secondo lui può donare una sensazione di riposo. Inizia a cercare online alcuni pezzi di modernariato. Ritrovatosi con un tavolo da caffè in eccesso prova a rivenderlo sul mercato vintage di Facebook. L'interesse che riceve è incredibile e ciò gli fa non solo trovare le connessioni personali che cercava ma anche capire quante persone, come lui, siano interessate a rendere la loro casa speciale. Prima ancora di essere un brand o un business, @lui_trova (scritto in italiano) è nato per un desiderio personale. Senza volerlo Michael ha creato un gusto che racconta sul suo profilo online attraverso il suo show room e foto/video di location in cui si rispecchia. Sostiene di amare ogni pezzo che acquista, sente che con questo lavoro non sta costruendo una attività ma se stesso: un ragazzo circondato da quiete e calma che come lui stesso scrive «lo aiutano a notare i movimenti nascosti della vita che altrimenti andrebbero perduti».

*Cuoca e stylist, gestisce il b&b Valdirose

SCUOLA DI VINO & COCKTAIL

MINIBAR

STORIE (E DRINK) DEL BARMAN DEI VIP

di **Gabriele Principato**

Per oltre 40 anni Walter Bolzonella è stato l'head bartender del celebre Hotel Cipriani di Venezia, interpretando i gusti di personaggi come Richard Nixon e George Clooney. *Cocktails in Venice. Racconti di un Barman* (Lineadacqua) è una sorta di diario-ricettario che ripercorre questo viaggio attraverso i suoi drink più celebri: dal Lucky Spritz all'HiddenLiquid, illustrati con i delicati acquerelli di Matteo Bertelli.

Un vitigno autoctono a bacca rossa sopravvissuto alla fillossera e recuperato dai Fugatti, una famiglia veneta di vivaisti

di **Luciano Ferraro**

L'ENANTIO DELLA VALDADIGE

L'Enantio è un vitigno autoctono a bacca rossa sopravvissuto alla fillossera grazie al suolo sabbioso. È stata la famiglia Fugatti, una famiglia veneta di vivaisti, a salvarlo. La base è a Brentino Belluno, in provincia di Verona, ai piedi del Monte Baldo. Il progetto di recupero è iniziato nel 1997, ma la storia del vitigno parte da molto lontano. Lo cita Plinio il Vecchio, parlando di una «vitis lambrusca quod oenanthium vocatur», nota appunto con il nome di Enantio. Alla metà del 1500 ne parlò Andrea Bacci nella sua *Storia naturale dei vini*. La storia recente, invece, comincia da una strage vegetale, quella della fillossera — insetto della famiglia degli afidi che attacca le radici e le foglie delle viti — che colpì l'Europa sul finire dell'Ottocento e distrusse ettari e ettari di vigneti in tutta Italia. Al punto che per farli rinascere si dovette ricorrere, nel Novecento, a una tecnica particolare: quella di innestare le piante su un «piede» americano, perché oltreoceano la vite aveva già ottenuto l'immunità da questa malattia. Ciò provocò un totale cambiamento della viticoltura in Italia. Arrivarono in gran numero i vitigni internazionali. Ma alcuni locali sopravvissero, si chiamano «a piede franco». Gi autoctoni scampati alla strage nascevano in zone paludose, oppure su terreni sabbiosi o alle pendici di un vulcano. L'Enantio si è salvato perché ha prosperato lungo le rive dell'Adige, che cambiava percorso a causa delle piene, trasportando sabbia e limo. In un bel libro pubblicato a cura dell'azienda Roeno si descrive il carattere dell'Enantio: «È il vitigno che più di ogni altro rappresenta il territorio della Terra dei forti, una stretta lingua di territorio che si sviluppa attorno al corso dell'Adige, fra i comuni di Avio a nord e Rivoli Veronese a sud, costellata di fortificazioni che nel corso dei secoli fungevano da baluardo difensivo».

È un vitigno robusto, non imparentato con altre varietà di Lambrusco. Il vino ha profumi di frutti rossi, tabacco e spezie, con una buona struttura. È potenzialmente longevo alla pari di un grande rosso. Il nome è stato adottato nel '92 al termine degli studi che lo hanno dichiarato vitigno autoctono.

Lo prepara Gabriele Cannoletta in un bar vicino a Otranto. Con liquore allo zenzero fatto in casa, dissetante e digestivo, lime, acqua tonica e soda

di **Marco Cremonesi**

SPECCHIULLA GINGER

Si fa presto a dire zenzero. Lo conosciamo tutti da secoli, già ne parlava il Boccaccio nella novella di Calandrino e il maiale. Gengiovo, lo chiamavano allora. Ma la smisurata popolarità conquistata negli ultimi anni grazie alle cucine (non solo) esotiche oggi ha reso il ginger onnipresente. Il che rischiava di farcelo venire a noia. Per fortuna, c'è Gabriele Cannoletta con il suo Specchiulla Ginger. Un drink semplice che riesce a far dire qualcosa di nuovo allo zenzero. Lui, Gabriele, è l'anima e il motore del bar di Conca Specchiulla, a una manciata di chilometri sopra Otranto. Un locale dalla doppia anima: tutti pazzi per i suoi spumoni, ma tutti pazzi anche per i suoi drink. Quelli classici, che Gabriele prepara a regola d'arte studiando come un matto, e quelli che s'inventa con curiosità ormai rara. Insomma, è la quintessenza del bar all'italiana. Il segreto dello Specchiulla ginger è un liquore di zenzero che si prepara in maniera semplice, ma irrituale. In un barattolo tipo Quattro Stagioni si mette la quantità desiderata di radice di zenzero spellata e tagliata a tocchetti. Poi si aggiunge il doppio della quantità di alcol a 96 per cento e ci si dimentica il tutto per due settimane. Al limite, si dà un'agitata al barattolo quando ci si ricorda. Trascorse le due settimane, si aggiunge una quantità di sciroppo di zucchero pari alla metà del liquido ottenuto. Altre due settimane di attesa e siamo pronti ad allungare il liquore con la stessa quantità di acqua, meglio se oligominerale per evitare clori e altri saporacci. Il risultato è buonissimo anche da solo. L'anima speziata e piccante dello zenzero emerge in tutta la sua potenza (anche digestiva). Ma qui vogliamo parlare delle versioni highball di questo zenzero, bibite lunghe da bere nel bicchierone omonimo. Si mettono quattro cl del liquore nel bicchiere pieno di ghiaccio, ci si spruzza dentro un mezzo lime, si mescola e si allunga con acqua tonica. Ma si può preferire anche la versione più dissetante (e pure meno calorica) in cui l'allungo è fatto con la soda o, in sua assenza, con acqua frizzante il più possibile. Alcuni, come il mio amico Seba, chiedono a Gabriele di aggiungere un paio di gocce di Tabasco. Va bene, anche se in questa versione la naturale speziatura del ginger lavora benone anche da sola. E sa stupire.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

LE NUOVE APERTURE

MODENA

Lo chef tristellato ha aperto «Al gatto verde», il suo secondo ristorante dopo l'«Osteria Francescana», nelle ex stalle della dimora di campagna Casa Maria Luigia. Ai fornelli la canadese Jessica Rosval: «Applico alle materie prime emiliane la mia cultura nordamericana del fuoco e delle spezie»

BOTTURA: «VI RACCONTO IL MIO NOT-BARBECUE CONTEMPORANEO»

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Lido Vannucchi

Nel menu degustazione (otto portate, 140 euro vino escluso) la «pasta arsa» compare come piatto numero sei. Una pastina cotta nel forno a legna che ha le sembianze di un primo. E invece, a sorpresa, è dolce: adagiata su un letto di crema di pistacchio, viene servita come predessert. Una scelta spiazzante per un menu italiano standard. Ma di standard «Al gatto verde», il nuovo ristorante di Massimo Bottura e Lara Gilmore, il secondo dopo l'«Osteria Francescana» interamente di loro proprietà, non c'è proprio nulla. Siamo alle porte di Modena, a Casa Maria Luigia, la dimora settecentesca di campagna dove gli ospiti già adesso possono provare i piatti storici della «Francescana», le colazioni al buffet e il barbecue domenicale «Tòla Dòlza» curato dalla chef Jessica Rosval. Ora la talentuosa canadese guida anche la cucina del «Gatto verde», dove mette molto di sé: «Della mia cultura porto l'uso del fuoco e delle spezie e l'abbattimento del confine tra dolce e salato», dichiara. Un'operazione di «biodiversità culturale», come la definisce Bottura: «Un modo diverso di guardare alla cucina italiana, da lontano. Solo così ci si può liberare della nostalgia e cavalcare davvero il territorio. Il "Gatto verde" è un barbecue contemporaneo, dove contemporaneo significa conoscere tutto e dimenticarsi di tutto. Portare le tecniche più all'avanguardia sul fuoco: griglia, legna, fumo, girarrosto... Tantissime cotture e

Sopra, la squadra di «Al gatto verde»: seduta sul tavolo a sinistra la chef Jessica Rosval, a destra Lara Gilmore, al centro Massimo Bottura. A lato, il piatto «Pasta arsa», sotto la sala del ristorante sito a *Stradello Bonaghino 56 Modena*

tantissime temperature». Insomma, molto più di un barbecue: «Un not barbecue, come direbbe Mike Bidlo, l'artista americano a cui mi sono ispirato per il concetto del ristorante», prosegue lo chef tristellato. In sala, come sempre nell'universo di Bottura, ci sono opere di Andy Warhol, Mimmo Paladino, Mike Bidlo, Sandro Chia. L'edificio (le ex stalle di Casa Maria Luigia) è autosufficiente dal punto di vista energetico: pannelli solari, cisterne per il recupero dell'acqua piovana, macchina per il riutilizzo del calore dei forni. E cosa si mangia? Dal cotechino all'anguilla, dall'aceto balsamico alla ricotta dell'Appennino, le materie prime vengono dagli stessi fornitori della «Francescana», ma c'è ovunque il tocco nordamericano di Rosval e le tante influenze dei ragazzi della «family». Circa 70 cuochi internazionali che lavorano nei ristoranti modenesi di Bottura. Prendiamo il cotechino «sangue di drago»: il calore del fuoco gli toglie il grasso, viene ricoperto di fiori di ibisco secondo una tecnica giapponese che Rosval ha imparato dall'ex sous chef della «Francescana» ora alla «Gucci Osteria» di Firenze, Taka Kondo. L'agnello marinato nelle spezie e servito con una composta di mele è un viaggio a sé. Imperdibile la focaccia iperidratata cotta al forno a legna a 400 gradi. Il team? Alessia Belladonna è il braccio destro di Rosval in cucina, in sala i bravissimi Denis Bretta e Valentina Bardini (sommelier).

«La Rei Natura by Michelangelo Mammoliti», Il Boscareto Resort & Spa, Via Roddino 21, Serralunga d'Alba (CN)

SERRALUNGA D'ALBA (CN)

«LA REI NATURA» DI MAMMOLITI

Una serra di 200 metri quadri dà il benvenuto agli ospiti catapultandoli nell'universo de «La Rei Natura» dello chef Michelangelo Mammoliti (*in foto*). Una delle nuove aperture più attese dell'anno. Classe '85, già due stelle Michelin, nella sua cucina sublima il concetto di vegetale in perfetto equilibrio con le proteine animali. Il ristorante si trova a Serralunga d'Alba, all'interno de Il Boscareto Resort & Spa della famiglia Dogliani, che ha riaperto dopo un totale rinnovamento. La struttura stessa dell'insegna è parte integrante dei percorsi gastronomici: i diversi momenti dei menu si snodano in ambienti differenti, concepiti pensando all'atmosfera di una casa.

G. Princ.

«I Crociferi» via Bovio 14, Noto

NOTO

TAPAS E BAROCCO A «I CROCIFERI»

L'ex monastero dei Padri Crociferi di Noto edificato nel 1770 dall'architetto Labisi (lo stesso della maestosa cattedrale), oggi è un tapas bar con dj set. L'ingresso è imponente. Le volte sono affrescate da Gio Bressana, artista di fama internazionale (vanta collaborazioni con Gucci, Bulgari, Dolce e Gabbana, solo per citarne alcuni) originario di Brescia. Come la proprietaria, Camilla Losio, che ha riportato alla luce un edificio storico nel cuore della cittadina barocca nel sud della Sicilia. Dall'aperitivo al dopo cena, un menu che è solo l'inizio di una serata che prosegue in una bellissima location pensata per accogliere eventi a tema, spettacoli e dj set.

A.C.

La cuoca stellata di «Dattilo» apre il ristorante «Graya» nel golf club più antico della città

IN VENETO

CERAUDO PORTA A PADOVA I SUOI SAPORI «GREEN»

di **Angelica Carrara**

La filosofia green fatta di piatti stagionali, leggeri, semplici e di gusto della chef stella verde Caterina Ceraudo corre su e giù per l'Italia: dalla Calabria — dove si trova il suo primo ristorante «Dattilo», 1 stella Michelin, all'interno di un vecchio frantoio di un casolare del 1600 circondato da vigneti, uliveti, agrumeti e dall'orto dell'azienda agricola di famiglia —, approda anche in Veneto, a Padova, nel più antico Golf Club della città. Immerso nel parco dei Colli Euganei apre infatti il 6 ottobre il suo nuovo ristorante, «Graya». Il nome, in «arbëreshë», minoranza etnico-linguistica degli albanesi d'Italia, stanziati nel Sud della penisola, significa «donna», e crea un collegamento intrinseco con la famiglia Ceraudo. Anche qui ci sarà una cucina all'insegna di semplicità, stagionalità, ecosostenibilità e territorialità, curata da due componenti della brigata di «Dattilo»: il sous chef Sante Longo e il giovane Cristian Vuono, ovviamente sotto la guida di Caterina Ceraudo. Classe 1987, chef e sommelier, impegnata in una gastronomia sostenibile, la sua avventura ai fornelli ha inizio nel 2006, al ritorno dalle vacanze scolastiche, quando comincia a occuparsi della carta vini del ristorante di famiglia. Allieva di Niko Romito, diventa molto presto un simbolo internazionale di empowerment e talento femminile in cucina. Pronta per una nuova avventura? «Questo locale nasce con la stessa ottica di sviluppo delle nostre competenze e della nostra storia. Ad esempio, la melanzana infornata con ricotta di pecora affumicata al legno di arancio e passata di pomodoro parla del nostro passato ma unisce anche i sapori delle conserve calabre».

Caffè, cocktail bar, salumeria, bistrot e fine dining: «ScottoJonno» è il nuovo hub gourmet partenopeo

IN CAMPANIA

LA BELLE ÉPOQUE NAPOLETANA DI AMBROSINO

di **Gabriele Principato**

Caffè, cocktail bar, salumeria, bistrot e fine dining. E, poi, una grande biblioteca da oltre 2mila volumi consultabile dalle 9 del mattino alle 2 di notte. Tutto questo è «ScottoJonno». L'hub enogastronomico aperto dallo chef Marco Ambrosino a Napoli — in collaborazione con l'imprenditore Luca Iannuzzi —, nel cuore della Galleria Principe Umberto, proprio dove nel 1893 il procidano Vincenzo Scotto Jonno, figlio di un marinaio, aprì un café chantant in cui la clientela ascoltava musica popolare napoletana e mangiava gelati. Classe 1984, di Procida, nella sua cucina — già al «28 Posti» a Milano — ha saputo dimostrare che non esistono solo contaminazioni tra Oriente e Occidente, ma anche fra Europa, Africa e Medioriente, realizzando piatti capaci di raccontare il Mediterraneo e diventare fonte di connessioni e strumenti di approfondimento storico, artistico, culturale e antropologico. «ScottoJonno» ha saputo riportare in vita l'anima Belle Époque del luogo: i dettagli art noveau, gli stucchi, palchi e balaustre Liberty sono riemersi dopo un secolo di abbandono. Si tratta di quasi 600 metri quadrati. Al piano terra c'è il café, con salumeria, bistrot e cocktail bar, che vede la consulenza di un asso come Dom Carella. Il servizio inizia dalla colazione (fra i dolci, specialità come lo «strummolo») e prosegue fino alla cena al bistrot, dove ogni piatto porta con sé una storia. Al primo piano, invece, c'è l'insegna gourmet «Sustanza» — 12 tavoli — in cui la filosofia di Ambrosino è portata all'estremo con piatti come la «chiajozza»: ossia un crudo di cannocchie, con cavolo cappuccio, olio di pino marittimo e gelato di ricci di mare.

«Vico Pizza&Wine»
Piazza Rondanini, 47
Roma

ROMA

ARRIVA «VICO» DI ENZO COCCIA

Enzo Coccia apre a Roma. «Vico» è la sua prima pizzeria fuori dalla Campania e in questo progetto — nato in collaborazione con la famiglia De Angelis, proprietaria di una catena di alberghi di lusso — il maestro pizzaiolo ha coinvolto anche i figli Andrea e Marco. Classe 1962 e una passione iniziata da ragazzino, Coccia è uno dei grandi innovatori della pizza napoletana a cui ha saputo dare un'interpretazione contemporanea e raffinata mantenendola un prodotto popolare. A «Vico», che ha sede in un palazzo del '500 nei pressi del Pantheon, ad accompagnare le sue ricette signature (come la Nerano o la Fresella) vi è una selezione accurata di vini e birre.

G. Princ.

«Denis-Porta Venezia»
via Melzo, 16
Milano

MILANO

«DENIS» FA IL BIS DI PIZZA

Croccante, sottile e con tutti i profumi delle Dolomiti, terra del pluripremiato piazzaiolo Denis Lovatel originario di Belluno che ha portato in città, a Milano, la sua pizza di montagna. Prima, nel 2022, in via Statuto, e dal prossimo 10 ottobre anche in Porta Venezia, in via Melzo 16, con «Denis-Porta Venezia». Ingredienti che vincono non si cambiano. E tornano in un nuovo locale pensato in un'ottica di quartiere, con l'intenzione di attivare diverse collaborazioni con il vicinato, in modo da sviluppare nuovi progetti gastronomici condivisi. Troverete in carta anche sarde in saor, baccalà mantecato e taglieri misti del territorio montano.

A.C.

VERONA

L'ATTESO RITORNO DI PERBELLINI AI «12 APOSTOLI»

Da Piazza San Zeno al centro di Verona, in Vicolo Corticella San Marco 3, dove aveva sede uno dei pilastri del fine dining veronese. Il 5 settembre Giancarlo Perbellini ha spostato la sua «Casa Perbellini», bistellato dal 2002, tra le stesse mura che una volta ospitavano il ristorante «12 Apostoli». Nella cucina in cui, a 18 anni, lo chef ha mosso i suoi primi passi. «Casa Perbellini 12 Apostoli» nasce da un rinnovamento dei locali per mano delle due architette Patricia Urquiola e Silvia Bettini, che hanno tradotto in chiave contemporanea l'atmosfera ricca di storia e tradizione del luogo. Tre i percorsi degustazione: «Io e Silvia», dedicato alla moglie, compagna nella vita e nel lavoro; «Io e Giorgio», in omaggio allo chef Giorgio Gioco, chef storico del «12 Apostoli», dove i piatti iconici di Perbellini (anche l'intramontabile wafer) si mescolano a rivisitazioni moderne; infine, «L'Essenza», un menu vegetariano senza glutine, latticini e uova, per un concetto inclusivo di ristorazione di lusso. Diversa sarà la proposta per gli ospiti dello Chef's Table, posizionato con una soluzione fantasiosa proprio sotto la cappa del vecchio ristorante. Per loro Perbellini ha ideato il menu «SoloX12», che include tutte le tappe di «Io e Silvia» più tre portate a sorpresa, come a sorpresa sarà la proposta dei vini. E, a tal proposito, la nuova casa dello chef ha ben due cantine. La prima, concepita come un piccolo tempio postmoderno, espone in una struttura di vetro e metallo una selezione delle etichette più preziose.
Al piano di sotto, la cantina storica custodisce una collezione di oltre 300 vini locali e internazionali. Un nuovo inizio, dopo che il 5 settembre era arrivato l'annuncio ufficiale del «divorzio» dal gruppo Trussardi — dove Perbellini aveva aperto il ristorante «Trussardi by Giancarlo Perbellini» nell'autunno 2022 — a causa di un debito di 50 milioni di euro accumulato dalla maison di moda. Un nuovo inizio che ha anche il sapore, dunque, di un ritorno a casa.

Giulia Arnaldi

Lo Chef Giancarlo Perbellini nel suo nuovo ristorante «Casa Perbellini 12 Apostoli», Verona

MILANO

«CARUSO NUOVO» IL BISTROT-TEATRO DI ESPOSITO

Un bistrot dall'anima genuina nel cuore di Milano. È ripartito da questa idea il percorso del «Caruso Nuovo», all'interno del Grand Hotel Et de Milan. Negli spazi rinnovati dell'albergo, a pochi passi da via Montenapoleone, prende vita la proposta gastronomica firmata da Gennaro Esposito, chef bistellato del «Torre del Saracino», in Costiera Sorrentina. La collaborazione tra Esposito, l'executive chef

Francesco Potenza (a sinistra in foto accanto a Esposito) e la famiglia Bertazzoni, proprietaria della struttura, nasce da una visione comune: «Abbiamo immaginato insieme il progetto – racconta Esposito -. Il risultato è un posto dall'anima italiana, coerente con Milano, con le mie radici napoletane e con i gusti della famiglia Bertazzoni». Nel nuovo menu hanno un posto d'onore le verdure: «Io le adoro. Oggi si fa fatica a trovare posti che ne propongano di buone e fresche – spiega Esposito -. È nato così il "Grand tour di verdure", un percorso composto da materie prime autoctone italiane». La location e la firma di Esposito non devono trarre in inganno: «Lo chiamiamo bistrot per non creare aspettative gourmet. A pranzo il locale ha un'anima veloce, pensata per chi lavora, a cena l'atmosfera è più rilassata. Come ogni abito sartoriale, stiamo prendendo le ultime misure – precisa -. Ma sarà divertente per noi e per i clienti. Questo è un bel teatro nella grande piazza che è Milano».

Giuseppe Scuotri

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

SI FA PRESTO A DIRE BIRRA, UNA BEVANDA COSÌ VERSATILE CHE OGNI CIBO PUÒ TROVARE IL PERFETTO ABBINAMENTO

La giusta compagna a tavola

In un suo sorso sono racchiusi passione, storia e tradizioni. Per questo ogni calice, pinta o boccale può offrire sfaccettature di gusto diverse, in grado di esaltare l'incontro con qualsiasi piatto

Ogni sorso di birra racchiude un'infinità di sensazioni, per questo non smette mai di sorprendere. Non è un caso sia tra le bevande più diffuse al mondo e con una storia antichissima: oltre 6.000 anni, più o meno come quella del pane, e qualche antropologo sostiene sia merito suo se abbiamo iniziato a coltivare i cereali. Per gli antichi egizi, era un elemento della dieta degli operai che costruivano le piramidi. Oggi, per fortuna, non è più considerata un nutrimento, semmai uno dei piaceri della vita: la compagna ideale dei nostri pasti. Secondo una recente indagine condotta da BVA Doxa per il Centro Informazione Birra (CIB) di AssoBirra, infatti, è la bevanda da pasto per eccellenza e ben il 58% degli intervistati ha dichiarato di sceglierla per accompagnare una cena al ristorante, in pizzeria o in un locale. Le sue mille sfaccettature la rendono capace di esaltare tutti i sapori e di abbinarsi a qualsiasi cibo esaltandone il gusto. Senza contare che per gli italiani, sempre secondo la ricerca BVA Doxa, una birra è perfetta per godersi momenti di relax (58%) e convivialità (57%).

NON SONO TUTTE UGUALI

Ma siamo sicuri che quella che ordiniamo per accompagnare sushi, pizza o carbonara sia quella giusta? Perché tra lager, bock, weiss, IPA, stout, ale… non filtrate o artigianali scegliere quella adatta non è semplice, una cosa però è certa: se la combinazione è riuscita ogni boccone sarà più gustoso.
Per abbinare in modo corretto cibo e bevande occorre seguire alcuni principi, tenendo conto che il gusto personale è sempre fondamentale. Sperimentare, però, può regalare sensazioni nuove. Partendo dalle caratteristiche del piatto, la bevanda si può abbinare per contrasto o per concordanza. Nel primo caso le birre avranno caratteristiche antitetiche a quelle dei cibi, nel secondo, invece, si ricercherà l'affinità tra i due sapori. Perché l'accostamento sia perfetto, va valutata anche l'intensità e la robustezza delle pietanze a cui la birra si accompagna. Così per le carni bianche sono più indicate birre chiare a bassa fermentazione, dal delicato aroma di malto e cereali. Con la carne di maiale, un bell'arrosto per esempio, invece, è più adatta una weiss, la birra di frumento, dal gusto fresco, che con la sua acidità e carbonatazione aiuta a pulire il palato.
Un altro modo per abbinare cibo e bevande è quello per tradizione e consiste nell'accostare ai piatti di una regione le birre tipiche della stessa zona. Alle ostriche irlandesi, quindi – proprio come nell'isola più amata dagli elfi – si può abbinare una Stout in grado di contrastare e, allo stesso tempo, valorizzare il gusto intenso e un po' «grasso» dei molluschi senza però sovrachiarlo. Sempre restando al mare, con un piatto di pesce al forno, l'ideale può essere sorseggiare una birra chiara e leggera, anche non pastorizzata, dal delicato gusto amarognolo e dalla leggera acidità.

REGOLE PER UN MATRIMONIO FELICE

Pizza e birra, si sa, stanno bene insieme e formano una bella coppia, ma perché il loro matrimonio sia felice è opportuno cercare l'armonia. Così, se la vostra preferita è la classica Margherita, l'abbinamento perfetto è una lager, leggera, poco amara e con profumi delicati. Più la pizza – e in genere qualsiasi pietanza – si fa complessa, più la birra dev'essere strutturata. Con una pizza alle verdure, allora, si può provare una ale di buon carattere. Una bock chiara si abbina bene con pizze con ingredienti leggermente piccanti. Le quattro formaggi, invece, richiedono birre d'abbazia o strong ale, molto aromatiche e con un tenore alcolico più elevato, così da sgrassare la bocca ed equilibrare le decise sensazioni casearie della pizza.
E con la pasta? Anch'essa è sinonimo di convivialità. E chi dice convivialità dice birra. Con una pasta al pomodoro e basilico o in bianco, condita solo con un filo di olio, sarà ottima una lager. Sempre una lager sarà indicata anche con le trofie al pesto, grazie alla sua leggerezza che intensifica il gusto del pesto. Qualcuno, però potrebbe preferire una morbida e corposa weizen, la birra di frumento tedesca, ricca e con sapore leggermente amaro o una ale che può bilanciare gli aromi intensi del pesto. Ragù e sughi succulenti vogliono birre lager ben luppolate o ale dal sapore secco e deciso e medio tenore alcolico, ma non disdegnano anche una weizen.

CON I CRUDI DÀ IL MEGLIO DI SÉ

In grado di accompagnare gli alimenti con delicatezza, la birra si presta bene per esaltare crudi e marinature. È ideale, dunque, per gli amanti del sushi, che possono accostare a quello di tonno o pesce spada, meno grasso, una pilsner; mentre, quelle più speziate e profumate, come le birre *blanche*, si sposano bene con i gamberi crudi.
Simbolo di un'alimentazione leggera e salutare, anche il poke, la «ciottolona» di ispirazione hawaiiana che spopola nei locali, trova nella birra un perfetto complemento, perché poco alcolica e salutare. E se una buona lager è perfetta praticamente con tutte le poke bowl, perché la carbonatazione esalta il sapore del pesce, pulisce il palato, mentre la leggera luppolatura completa il boccone, si possono però provare altri accostamenti. Quello con una pils, per esempio, dal gusto secco e pulito e che bilancia il carattere del luppolo con la sottile dolcezza del malto. Se, poi, nel nostro poke c'è il salmone si può «azzardare» una birra ambrata che con la sua dolcezza maltata si sposa con il sapore intenso del pesce. Una birra scura e torrefatta come una stout non guasterà, invece, se ci sono salsa di soia, alghe e tofu.
Anche i dolci possono trovare nella birra la giusta compagna. La dolcezza del malto e l'amaro del luppolo, infatti, possono sposarsi molto bene con vari tipi di dessert. Quelli al cioccolato prediligono quelle scure e tostate, dal retrogusto dolce-amaro e con una buona gradazione alcolica; mentre, torte e crostate di frutta, preferiscono le «bionde» poco alcoliche. Decisamente intrigante, infine, l'abbinamento con le lambic fruttate.

www.assobirra.it

Politiche di conservazione, pesca responsabile con tecniche giapponesi e quote limitate: uno dei pesci più a rischio estinzione torna, dopo oltre dieci anni, da Eataly. Nei menu dei ristoranti, con quattro piatti creati ad hoc, ma anche nelle pescherie degli store e in un palinsesto didattico dedicato al tema

LA SECONDA VITA (SOSTENIBILE) DEL TONNO ROSSO

di **Angelica Carrara**

Il tonno rosso del Mediterraneo è tornato nei mari e da Eataly. Oggi a distanza di dieci anni è di nuovo nelle pescherie e nel menu dei ristoranti del gruppo fondato da Oscar Farinetti con quattro piatti creati ad hoc. Era il 2011 quando, in accordo con la comunità scientifica che sensibilizzava riguardo al rischio di estinzione della specie, il gruppo decise di rinunciare a uno dei pesci più venduti al fine di ovviare al problema della pesca intensiva. La ripresa degli stock è stata favorita grazie a un sistema di approvvigionamento ritenuto sostenibile dalla stessa comunità e all'avvio di politiche di conservazione, ovvero l'introduzione di determinate quote di cattura (TAC, in inglese Total Allowable Catch). Eataly, seguendo un progetto di filiera corta, si è affidato a un unico fornitore, Marpesca, che nei mari di Marche e Calabria lavora con certificazione Ikejime, un'antica tecnica giapponese che, mediante l'uccisione immediata del pesce, garantisce un maggior rispetto del benessere animale e carni con proprietà organolettiche inalterate. Il rifornimento avviene con i migliori sistemi di pesca ovvero attraverso il palangaro, un attrezzo maggiormente selettivo e virtuoso proprio per la tipologia di ami impiegati che evitano la cattura accidentale di altre specie marine. Il prodotto si trova fresco in tutte le pescherie Eataly. Mentre nelle cucine degli store viene lavorato in ogni sua parte con l'obiettivo ultimo di un utilizzo totale del pesce. Il risultato? A partire da questo mese l'introduzione in carta, appunto, di quattro diverse ricette a base di tonno rosso: tartare marinata con carpaccio di pomodoro e salsa verde, cubi di ventresca con panzanella di taralli, tagliata con melanzana arrosto e puttanesca con datterini gialli. «Noi abbiamo sempre avuto una ristorazione dinamica — spiega Enrico Panero, responsabile sviluppo prodotto e innovazione per Eataly — al passo coi tempi e alla ricerca della materia prima migliore sul mercato. Imprescindibile poi la semplicità. Non si troveranno mai pietanze troppo elaborate: in ciò che viene servito si deve sempre riconoscere quella che è la materia prima originale. Non ultimo, l'occhio resta vigile sulla filiera che sta dietro al prodotto». Due i punti di riferimento a cui si rifà il gruppo: la comunità scientifica e il biologo marino Silvio Greco, direttore del laboratorio di sostenibilità ambientale all'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, consigliere nazionale di WWF Italia, nonché autore di oltre 200 pubblicazioni scientifiche che racconta della protezione del tonno rosso: «Oggi la pesca avviene secondo regole molto più stringenti, per questo può essere considerata sostenibile. L'importanza del tonno rosso dell'Atlantico è stata sottolineata a livello internazionale fin dal 1966 con l'istituzione della Commissione Internazionale per la Conservazione dei Tonni dell'Atlantico (ICCAT), che stabilisce le quote di pesca. Al contempo dal 2007 le parti contraenti dell'ICCAT hanno adottato piani pluriennali di ricostituzione». Fondamentali, considerato che il «nostro» Mar Mediterraneo è soggetto a diverse problematiche che incidono sull'impoverimento dei suoi abitanti e non solo. «La situazione è complicata — evidenzia lo studioso —. Nel mare Tirreno si misurano 31 gradi (25 nella norma). Ma ancora più preoccupante è che nello Ionio abbiamo registrato per la prima volta una salinità pari al 41 per mille, cioè 41 grammi per litro. Una misura a un passo dalla crisi». I motivi? «Grande siccità che fa aumentare la salinità di un mare che di per sé è un bacino chiuso. E questo ha una serie di effetti secondari sul clima». E le microplastiche? «Secondo la misurazione di quest'anno, 139 mila frammenti per chilometro quadro. E se il 3-5 per cento è in superficie, tutto il resto è giù sul fondo: 6 milioni che di conseguenza sono negli organismi». A cui va aggiunta la pesca illegale. «Altro tema problematico. I pesci illegali vengono nascosti dentro il motore e venduti a 0,50 centesimi al chilo. Così, interrompendo la catena del freddo, il tonno produce istamina che porta all'intossicazione da sindrome sgombroide». Viene in mente Ali Tabrizi, giovane videomaker inglese, che nel docufilm Seaspiracy si chiede se esista davvero la pesca sostenibile. «Dipende innanzitutto dalle nostre abitudini alimentari — continua l'esperto —. Con rigore scientifico, vorremmo dire: mangiamo il tonno, ma quello buono. La sostenibilità deve vedere l'aspetto ambientale in assoluto ma anche quello economico e sociale. Sul pianeta, su 8 miliardi e 200 milioni di persone, un miliardo e 100 milioni vive di pesca, quando tu prendi una cosa devi pensare: quanto impatto ha?». Domanda alla quale Eataly risponde con un palinsesto didattico al fine di innescare un meccanismo di co-responsabilizzazione. Sempre a partire da questo mese, infatti, inizia una serie di eventi dedicati alle tecniche di cucina e all'approfondimento sulla situazione del tonno rosso. E, se la valorizzazione della materia prima passa anche attraverso il piatto, «abbiamo rivisitato la mise en place — racconta Panero —, con la nuova linea di ceramiche in stile Mediterraneo tra cui un piatto speciale contornato da una serie di tonni che nuotano in una direzione e il "nostro" tonno rosso in quella opposta». Controcorrente è più buono.

Nella foto in alto la pescheria di uno store Eataly. Qui sopra, il piatto di cubi di ventresca con panzanella di taralli. Al centro Enrico Panero, responsabile sviluppo prodotto e innovazione del gruppo

IL METODO

Ikejime è una tecnica giapponese che tramite una rapida operazione neutralizza il sistema nervoso del pesce, interrompendo i flussi della colonna vertebrale che arrestano il processo di degradazione. Tale sistema garantisce una minore sofferenza all'animale e delle carni qualitativamente superiori e più saporite rispetto al pescato tradizionale, poiché le proprietà organolettiche restano inalterate

Cinque cantine, tre in Toscana e due in Sicilia, più una sesta in arrivo (a Marina di Bibbona) tutte unite da un filo rosso: volumi contenuti, focus sulla qualità. E ora Tenuta Sette Ponti lancia l'annata 2021 del suo supertuscan più famoso, Oreno. L'ad Amedeo Moretti Cuseri: «La nostra cifra? L'artigianalità»

IL VINO FORMATO «BOUTIQUE»

di **Alessandra Dal Monte**

«Oreno, 48 mila bottiglie. Orma, 39 mila. Sette, cinquemila. Vigna dell'Impero, seimila». Snocciola numeri ma anche una visione molto precisa Amedeo Moretti Cuseri, classe 1985, amministratore delegato di Tenuta Sette Ponti, casa vinicola toscana famosa nel mondo per Oreno, blend di Merlot, Cabernet Sauvignon e Petit Verdot inventato da suo padre Antonio nel 1999. «Siamo una boutique artigianale del vino», sintetizza l'ad che, insieme al fratello Alberto, direttore globale vendite ed esportazioni, oggi è al timone di un'azienda diventata un vero e proprio gruppo con cinque, anzi (quasi) sei, cantine di proprietà tra Toscana e Sicilia. Oltre alla casa madre a Castiglion Fibocchi, nell'Aretino, ci sono Orma a Bolgheri, Poggio al Lupo in Maremma, Orciolaia a Marina di Bibbona (ultima arrivata, per ora solo appezzamento), Feudo Maccari in Val di Noto e Animaetnea sull'Etna. Ad accomunarle è l'approccio: «Puntiamo su piccole produzioni d'eccellenza che esprimano al meglio il territorio: dal Sangiovese al Merlot, dal Vermentino al Morellino di Scansano, dal Grillo al Nero d'Avola. Devono rappresentare il luogo in cui crescono. E, soprattutto, piacere a noi». Una lunga storia di famiglia e di passioni, insomma, cominciata negli anni Cinquanta quando Alberto Moretti Cuseri, architetto, acquista i primi 55 ettari in Valdarno dalle figlie del Principe Amedeo di Savoia duca d'Aosta per dedicarsi a ciò che ama. L'olio, la caccia e l'uva, che all'epoca vendeva. È negli anni Novanta che suo figlio Antonio decide di produrre le proprie bottiglie. Assolda viticoltori ed enologi per valutare la vocazione dei terreni: in testa ha rossi importanti, ispirati ai tagli bordolesi e ai Supertuscan, ma senza dimenticarsi dei vitigni autoctoni. Infatti nel 1998, dopo anni di prove, nasce Crognolo, a base di un clone di quel Sangiovese piantato dal duca Amedeo nel vigneto più antico dell'appezzamento, Vigna dell'Impero, datato 1935. Nel 1999 è la volta del blend, Oreno, chiamato così in virtù del torrente che attraversa la tenuta proprio dove cresce il Merlot. Il vino conquista critica e mercati: la struttura riesce a non soverchiare la freschezza. Nasce allora il nome Tenuta Sette Ponti, in onore dei passaggi sul fiume Arno che si incontrano tra Firenze e Arezzo. Ventiquattro anni dopo la terza generazione punta sulle sfide del proprio tempo — selezione in vigna, enologia leggera, attenzione all'ambiente — dopo essersi fatta le ossa altrove. «Sono cresciuto tra le botti ma ho preferito entrare in azienda quando mi sono sentito pronto», spiega Amedeo Moretti Cuseri, studi in Economia ed esperienze in finanza e nella moda. Approda in Sette Ponti nel 2019 come responsabile del mercato nazionale, dopo un anno passato a degustare a fianco del noto *wine critic* James Suckling. La sua prima missione è aumentare le vendite di Oreno in Italia: «Siamo passati dal 6 al 20 per cento. Ora lavoriamo sui mercati in crescita, come India e Nepal. Siamo biologici in tutte le tenute da sette anni: grazie a un team di agronomi e geologi studiamo come evitare la dispersione delle acque. Con gli scarti organici dell'azienda agricola produciamo il nostro compost, capace di trattenere umidità tra i filari». Un'altra forza dell'azienda sono le risorse umane: «Molte persone lavorano con noi da vent'anni. Ma con mio fratello abbiamo anche inserito giovani con competenze innovative: dal digital marketing manager al responsabile sostenibilità». Novità in vista? «A ottobre esce Oreno 2021. Diciotto mesi in botti piccole, dodici in bottiglia. Frutto, aromaticità, corpo. Una ricerca della qualità esasperata». Da veri artigiani del vino.

Bio da sette anni, ora lavoriamo su nuove tecniche anti-spreco

Nella foto in alto, da sinistra, Amedeo e Alberto Moretti Cuseri, rispettivamente ad e direttore globale vendite ed esportazioni di Tenuta Sette Ponti. A fianco Oreno, il vino di punta supertuscan: blend di Merlot, Cabernet Sauvignon e Petit Verdot

Nato nel 1964 da un'intuizione di Masi, questo vino distribuito in 140 Paesi è cambiato molte volte nel tempo. Secondo il patron Sandro Boscaini «un principino che, rispetto al re Amarone, è libero di evolvere, svincolato dalla tradizione». L'annata 2020 ha un'etichetta ridisegnata. E un nuovo stile

CAMPOFIORIN, IL ROSSO ECLETTICO DELLA VALPOLICELLA

di **Alessandra Dal Monte**

Si dice che chiedere a un vignaiolo quale preferisca tra i suoi vini sia come chiedere a un padre chi preferisca tra i suoi figli. Domanda tabù, insomma, ma non per Sandro Boscaini, patron di Masi Agricola Spa e noto nel mondo del vino come «mister Amarone». Ebbene, lui risponde volentieri e senza indugi: Campofiorin. Ossia l'Igt che non è né Amarone né Ripasso, anche se quando è nato, 59 anni fa, ha praticamente gettato le basi per il metodo di produzione che poi sarebbe diventato standard per il Valpolicella Ripasso. Ma andiamo con ordine. La preferenza è netta: «Campofiorin è il vino che più mi appassiona e che meglio interpreta la mia famiglia e me stesso — racconta il presidente della storica cantina veronese, classe 1938 —. È nato eclettico, non porta con sé il peso della tradizione come il re Amarone, è un principino, un paggetto libero di evolversi e di cambiare». Boscaini era appena entrato in azienda quando

Nella foto in alto, Sandro Boscaini, patron di Masi. Nella foto qui sopra la bottiglia con l'etichetta nuova di Campofiorin 2020

la prima produzione di Campofiorin veniva lanciata, nel 1964, dopo sei anni di esperimenti. L'intuizione di suo padre Guido, di suo fratello Sergio e dell'enologo Nino Franceschetti, «coloro che hanno fissato i canoni del Campofiorin», come racconta oggi Boscaini, era stata questa: far rifermentare il vino da uve fresche (Corvina, Rondinella, Molinara, le classiche del territorio) sulle vinacce usate per la vinificazione del Recioto e dell'Amarone. La bottiglia che entra sul mercato nel 1967 si chiama Campofiorin Ripasso, e il metodo di produzione appena inventato diventa un vero e proprio protocollo: decenni dopo Masi lo donerà, e nel 2010 diventerà il disciplinare del Valpolicella Ripasso. Già negli anni Sessanta l'accoglienza di questo rosso ricco di struttura e anche di aromi è incredibile: il critico per antonomasia dell'epoca, Luigi Veronelli, parla di «costituita autorevolezza del rosso di Campofiorin». Ma il «principino», lo abbiamo detto, non è un vino paludato, è

Freschezza, complessità e aromi a un prezzo accessibile: quello che oggi chiedono i wine lover di tutto il mondo

già pronto a cambiare. E così nel 1983, quando Sandro Boscaini prende la presidenza di Masi, arriva un'evoluzione importante: «Decidiamo di non fare più la rifermentazione del vino da uve fresche sulle vinacce esauste dell'Amarone — spiega —, ma su una percentuale delle stesse uve leggermente appassite, coniando il termine "doppia fermentazione". Il nuovo metodo dà più finezza al vino, garantendo tannini dolci e un fruttato intenso». Il successo internazionale è inarrestabile: si comincia a parlare di «Supervenetian», sulla falsariga dei «Supertuscan» che stavano facendo impazzire gli appassionati di tutto il mondo. Oltre ai critici, anche lo scrittore Goffredo Parise gli dedica un'ode dalle colonne del *Corriere della Sera*: «C'è un vino chiamato Campofiorin che è una cosa meravigliosa. Sull'etichetta c'è una frase latina che gli sta a pennello: "Nectar angelorum hominibus". Nettare degli angeli per gli uomini». Oggi è in commercio l'annata 2020, oggetto di una nuova evoluzione stilistica: le uve — 72 per cento Corvina, 23 per cento Rondinella, 5 per cento Molinara — sono state vendemmiate con leggero ritardo rispetto al passato per avere un'acidità più bassa. E il vino così ottenuto è stato rifermentato con una quantità un po' più alta (dal 25 al 30 per cento) di uve semi appassite delle stesse varietà, per circa sei settimane, per avere un residuo zuccherino più elevato. Seguono 18 mesi (minimo) in legno, e altri tre in bottiglia. Il risultato? Armonia e rotondità, con una componente fruttata più integra. Un vino che può essere bevuto anche tra vent'anni. «Il perfetto equilibrio tra complessità e freschezza, esattamente lo stile che oggi tutti cercano», commenta Boscaini. Non è un caso che Campofiorin sia distribuito in oltre 140 Paesi. Per l'annata 2020 è stata cambiata anche l'etichetta: «Più moderna, capace di suggerire meglio il posizionamento premium, anche se parliamo di prezzi sempre accessibili: siamo intorno ai 15 euro». Mentre gli aggiustamenti in cantina non finiscono mai, ce ne sono di continui, anche recenti: «Nelle ultime vendemmie abbiamo dovuto tenere conto del cambiamento climatico. Le uve tendono a sovra-maturare in vigna a causa del caldo, quindi interveniamo per non perdere del tutto l'acidità. Le proteggiamo con la pergola, vendemmiamo un po' prima, facciamo un appassimento controllato in modo che non ci siano sovramaturazioni anomale. Vogliamo far lavorare il tempo, non quello atmosferico», scherza «mister Amarone». O forse è meglio dire «mister Campofiorin»?

8 OTTOBRE
FRANCIA

MUSICA E CUCINA, QUATTRO MANI AL «SILLON» DI BIARRITZ

di
Andrea Petrini*

I musicisti, ben più dei commessi viaggiatori, loro sì che sanno dove mangiare. Nel ristorante di Mathieu Rostaing, il «Sillon» di Biarritz, ci bazzicano tutti: H-Burns, i danesi Efterklang, Gaspar Claus, Woodkid. Anche i Daft Punk, più in incognito di quando erano sul palco con i loro elmetti da robot. E, udite udite, pure Bryce Dessner, il chitarrista dei The National. Grosso modo tutti quelli che fanno riferimento allo studio di registrazione di David Chalmin, oasi di creatività dissimulata nella campagna basca. Quando non è in tournée con Dream House — il quartetto post-classic composto da due piani e altrettante chitarre formato da Katia e Marielle Labèque, lo stesso Bryce Dessner e Thom Yorke die Radiohead — Chalmin, eclettico compositore, chitarrista e produttore convola con i suoi ospiti proprio al «Sillon». «A novembre scorso era da me e allora, facendomi coraggio, gli proposi di punto in bianco di pensare un progetto a quattro mani insieme», afferma il giovane prodigio della cucina francese. «Non per mettere in musica i miei piatti, ma per immaginare qualcosa di ben più radicale». Ecco quindi «David Chalmain plays Mathieu Rostaing», performance in programma l'8 ottobre al GELINAZ!, festival che coniuga cucina e musica. Per l'occasione, in un set all'aria aperta, tra prateria e foresta, Chalmin sarà al sintetizzatore e Rostaing ai fornelli sino al tramonto e oltre. In un corpo a corpo musicale teso al climx, lo chef giocherà per ore su prodotti, cotture ed estrazioni: «Qualcosa come 50 sfumature di sapori, tra cui compare la seppia proposta in lattiche lamelle crude, cotta al bbq oppure servita sotto forma di succosa estrazione con un condimento balsamico agli agrumi». Sul finale, ecco la teatralità del rito del fuoco: griglie e braci ardenti con agnelli, alici, peperoncini d'Espelette e yuzu dei Paesi Baschi. «Ogni partecipante disporrà di una sdraio, una cuffia HiFi, vino e bevande — spiega Chalmin — per lasciarsi individualmente andare, isolato nel suo casco, nel flusso immersivo dei suoni e delle preparazioni».

Mathieu Rostaing, chef del ristorante «Sillon» di Biarritz

*Giornalista e fondatore del progetto GELINAZ!

4- 5 OTTOBRE
SUD ITALIA

LA (PRIMA) RIVINCITA DELL'«ENTROTERRA»

«Entroterra» è un congresso di cucina. Ma non solo. Laboratori, visite guidate, workshop, cooking show e cene d'autore — con vignaioli, cuochi, pastori, allevatori e contadini — saranno un momento di riflessione per dare voce alle persone che vivono e lavorano nelle aree più interne dell'Italia: perché questi luoghi spesso nascosti, incastonati tra montagne o valli, immersi nella natura, serbano un patrimonio enogastronomico e culturale che deve essere protetto e valorizzato. Partendo da questo assunto è nata la prima edizione di «Entroterra», in programma il 4 e 5 ottobre tra i borghi dell'Alto Sele e dell'Alto Cilento. Gli ideatori sono Cristian Torsiello (*foto*), patron del ristorante stellato «Osteria Arbustico» di Paestum, e Vito Buccella, creative e food & beverage manager, uniti nella società Chef's Table. L'evento sarà un movimento itinerante nei comuni di Valva, Oliveto Citra, Sicignano, Trentinara, solo per citarne alcuni. Si potrà assistere a cooking show, imparare a intrecciare i vimini per creare cestini, a stendere un impasto e apprendere tutto sulle eccellenze locali visitando piccole imprese a conduzione familiare. A conclusione di ogni giornata ci sarà una cena d'autore a «otto mani» preparata da grandi ospiti, fra cui Luca Abruzzino, Valeria Piccini, Gianluca Gorini, Angelo Sabatelli, Carmen Vecchione, Antonio Zaccardi, Luigi Lepore, Luciano Monosilio, Domenico Marotta, Vitantonio Lombardo, Michelina Fischetti, Tomaz Kavcic, Nino Rossi, Antonio Biafora, Cristiano Tomei, Daniele Falcone, Enrico Recanati, Arcangelo Tinari, Pasquale Laera e molti altri. Occasioni di condivisione, in cui creare legami e approfondire la conoscenza del territorio e delle sue eccellenze cultural-gastronomiche.

Gabriele Principato

DISPENSA

a cura di
Giuseppe Scuotri

COLORI D'AUTUNNO

Con l'autunno alle porte, Le Creuset ha lanciato due nuove colorazioni per le sue linee di pentole: Nectar, un giallo caldo e avvolgente con tracce d'ambra, e Flint, una nuova tonalità di grigio pensata per chi ama lo stile minimal

SAPORI DI COSTIERA

C'è tutto il gusto degli agrumi freschi nella «Marmellata di limoni Costa d'Amalfi» dell'azienda campana Casa Marrazzo. Una conserva «alla vecchia maniera», realizzata solo con frutti di coltivatori selezionati della Costiera

IL TEMPO DI UN TÈ

Cinque minuti. È il tempo d'infusione di tè e tisane Narratè. È anche quanto occorre a leggere i racconti allegati a ogni bustina. Un'esperienza per mente e palato creata da Narrafood Edizioni, casa editrice indipendente milanese

VINI DAL PASSATO

L'«O» di Santa Tresa 2020 è un vino unico, «riportato in vita» grazie a un progetto sperimentale di recupero di vitigni autoctoni siciliani scomparsi. Il risultato è un rosso verace e intenso, che al palato dona sentori piacevoli di ciliegia, cedro e pepe rosa

«Non so cucinare, ma se con i miei romanzi fieramente popolari genero fame di cultura, allora mi sento un po' chef», spiega lo scrittore napoletano che dal prossimo dicembre condurrà su Rai3 *Per un pugno di libri*

MAURIZIO DE GIOVANNI

MARCO PROVVISONATO/MDPHOTO/IPA

LA GENOVESE

«A base di carne e cipolle, questo sugo è uno dei piatti fondativi della cultura napoletana — racconta de Giovanni —. Amo vederlo cuocere lentamente. Ancor più sentirne il profumo da lontano: un invito olfattivo in piena regola»

IL VINO

Non è un intenditore de Giovanni, va a sentimento. Quando beve, solo durante i pasti, predilige un Fiano o una Falanghina. Bianchi fermi, insomma, da sorseggiare a occhi chiusi: «Il modo migliore per trovare piacere e sogno»

LA MOZZARELLA

Per Maurizio de Giovanni è rigorosamente di bufala. «In Campania abbiamo due eccellenze: la casertana e la salernitana di Battipaglia. Io preferisco quest'ultima perché più delicata, meno sapida, con una consistenza più morbida»

LA PIZZA

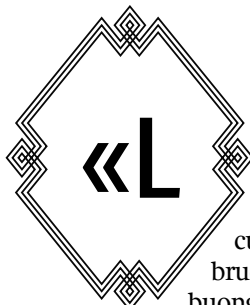
Uno dei piatti più apprezzati a ogni latitudine, «che riesce sempre a sorprendere perché incarna valori sociali, politici e narrativi di Napoli dove raggiunge la sua massima espressione, e del mondo di cui è cittadina»

LE PATATE

Quelle fresche, tagliate a listarelle e fritte in abbondante olio sono le preferite dallo scrittore napoletano. Che ironizza: «Lo so, dopo questa mi giocherò molti lettori. Ma una cosa è vera: trovarle buone è difficile»

LA MOUSSE

«Una password, purché sia al cioccolato e soffice al punto giusto. Quando me la si offre, posso dire 'sì' a qualunque cosa. Non sarà rappresentativa della tradizione gastronomica napoletana, ma mi fa stare bene: è il mio outing»

di **Chiara Amati**

«La cucina in casa mia? Dovrebbe essere vicino al ripostiglio, ma non ne sono certo (ride, *ndr*). D'altra parte io con i fornelli c'entro poco. Non so cuocere un uovo e se provo a tostare del pane lo brucio. Però, che mangi a casa o fuori, sono un buongustaio». Classe 1958, visceralmente napoletano per sua stessa ammissione, Maurizio de Giovanni, scrittore dalla cui penna sono nati romanzi palpitanti come *Il commissario Ricciardi, Mina Settembre, I Bastardi di Pizzofalcone* e che dal prossimo dicembre condurrà «Per un pugno di libri», tra i programmi più amati di Rai3, del buon cibo è fine conoscitore. Le specialità di quella tradizione gastronomica meticcia, frutto di contaminazioni da ogni epoca e ogni dove e che da Napoli corre giù fino al Cilento, sono spesso il cardine intorno a cui ruotano le sue narrazioni. Vezzo? No, casomai necessità letteraria: a teatro, al cinema o in tv l'immaginazione viene spesso mortificata da ciò che si vede. Nella lettura, invece, esprime al meglio il proprio potenziale se la si incoraggia con la descrizione meticolosa di pietanze, aromi e sapori. «Sono nato e cresciuto all'ombra del Vesuvio. Per me scrivere di caffè espresso, strapazzato, di frittata di maccheroni o di minestra maritata significa calare il lettore direttamente nel cuore della città e avvolgerlo, fino a renderlo parte di un tutto». Questione di cultura. Con il porto e le tante vie di accesso Napoli è, per definizione, ospitale. «Castel dell'Ovo, la più antica fortezza del Golfo, ha un'unica fila di cannoni rivolti all'entroterra, non al mare. A dimostrazione del fatto che siamo da sempre attrezzati prima di tutto per accogliere. In questo contesto la cucina diventa un naturale habitat per le mescolanze: dai pomodori alle patate, vantiamo ingredienti da ogni parte del mondo che assembliamo con creatività e rispetto. In maniera democratica affinché ogni piatto arrivi a tutti e scateni il desiderio». Un po' come quel romanzo «fieramente popolare» con cui de Giovanni si rivolge ai più. «So a malapena dove si trova la stanza dei fuochi, ma se con i miei scritti genero fame, anche di cultura, allora mi sento un po' chef».

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

SETTEMBRE 2023
ANNO 6 - NUMERO 8

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi
(coordinamento magazine)

Chiara Amati
(coordinamento web)

Wladimir Calvisi

Alessandra Dal Monte
(coordinamento eventi)

Gabriele Principato

In redazione
Lorenza Martini (grafico)
Benedetta Moro
Hanno collaborato:
Giulia Arnaldi, Angelica Carrara,
Giuseppe Scuotri
Art Director: MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

SPAGHETTI
IL TEMPO DI COTTURA È QUI
Garofalove
LA PASTA DI GRAGNANO
presso NAPOLI
STORICO PASTIFICIO GAROFALO
PASTA DI GRAGNANO IGP